

الاستشفاء بالفيتامينات والمعادن

البروفيسور
عبد الباسط محمد السيد
رئيس جمعية الأعجاز العلمي للقرآن والسنة




رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

الاستشفاء بالفيتامينات والمعادن



الطبعة الأولى
١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٤٢٨٤

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
٠١٠٦٩٦٢٦٤٧



GBS
Gheras Bookstore
غراس للنشر والتوزيع

٣٦٠ ش الأهرام - الهرم - الجيزة
تليفاكس: ٠٢٥٨٣٠٧٦٨ موبايل: ٠١٠٧٦٤٧٧٤٢ - ٠١٢٧٧٧٢٧٣٠٦
Gheras_eg@hotmail.com

توزيع: شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني
٤٤٦ ش الملك فيصل - برج النصر الدور الخامس - الهرم - الجيزة - مصر
تليفاكس: ٠٠٢٠٢٧٨٠٢٧٧٢ محمول: ٠٠٢٠١٠٦٣٠٠٠٢٦

الاستشفاء بالفيتامينات والمعادن

تأليف

د. عبد الباسط محمد السيد


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

الفهرس

الفصل الأول

لتنطلق نحو الصحة

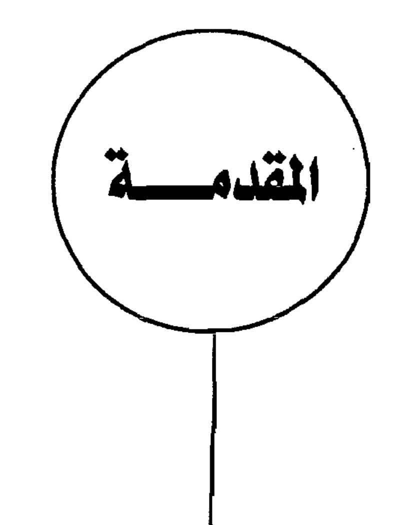
الفصل الثاني

أهمية الغذاء لجسم الإنسان وحاجته إليه

الفصل الثالث

الأمراض بين العلاج والوقاية

* * *



المقدمـــة

الإنسان يحب أن يكون عبد إحسان لا عبد امتحان ، فإذا كان الإنسان يتمتع بصحة جيدة وسلامة فى بدنه وأعضائه يصبح فى مزاج نفسى يستطيع معه القيام بواجباته وأعماله يختلف عن مزاج المرض وضعف الصحة.

ولذلك يجب علينا أن نأخذ بأسباب سلامة البدن ، ونحرص على دواعى المحافظة على الآلة التى وهبنا الله إياها لقيام حياتنا ، فقد علمنا رسول الله ﷺ أن ندعو بهذا الدعاء «اللهم عافنى فى بدنى ، اللهم عافنى فى سمعى ، اللهم عافنى بصرى».

فنطلب السلامة لأنفسنا من أسباب العلة وأشكال المرض.. وهذا هو غرض هذا الكتاب.. كيف نصون الذهن والجسد فيقومان بوظائفهما بحيوية كاملة ، عن طريق حُسْن الاستفادة من الهواء وعناصر الغذاء ، وإلقاء الضوء على أمراض الجسم وأعراضها وأسبابها وكيفية العلاج وطرق الوقاية ، لتتم الفائدة ويجد القارىء غايته من الكتاب سواءً فى حال الصحة والعافية ، أو حال الضعف لأى عارض.

والتماس سُبُل السلامة واجب كل إنسان تجاه نفسه وتجاه نعمة الله عنده..

وقديما سُئِل رجل مُسِنٌّ عن سبب بقاء أسنانه قوية فى هذا السن ، قال: «حفظناها فى الصّغر فحفظها الله علينا فى الكِبَر» ... وقِسْ على ذلك بقية الأعضاء والجوارح.

إن ما بين أيدينا من أطعمة متاحة نستطيع أن نجعل منه اعظم وسائل الصحة الجيدة ، أو نخلق منه أمراضًا نعانى منها وتقيد حركاتنا وتفسد علينا تفكيرنا.. أردت أن أقول.. صحتك بيدك ، وربما كان المرض بسببك فهيا نكتب لأنفسنا شهادة ميلاد لحياة جديدة عنوانها... (الصحة والجمال).

* * *

الفصل الأول

لتنطلق نحو الصحة


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

قبل أن نجوب فى هذه الرحلة الممتعة فى آفاق الصحة ، وإعطاء الجسد الفرصة الكاملة لمقاومة السموم والأمراض.. ينبغى أنْ ندرك أنّ الصحة هى الطاقة التى تجعل كل شىء فى الحياة ممكنا.

تعريف الصحة

الصحة هي حالة التي يعمل فيها الجسد والذهن بأقصى كفاءتهم من أين تأتي الطاقة؟ حجر البناء، ما الذي تحتاجه الخلايا لتكون حية؟ والأهم من ذلك أن تستمر في الحياة.

لا شك أن الخلايا الحية فى جسم الإنسان كالكائن الحى الذى يحتاج إلى مايدعم حياته لتستمر بشكل مناسب ، وعلى العكس من ذلك هناك اسباب تنال من قدراته او تذهب بحياته ووجوده.

١- الأوكسجين. هو مصدر كل الطاقة في الجسم، الخلايا تستخدم الأوكسجين لتحول الجلوكوز إلى :

٢- المغذيات.

٣- القدرة على الإخراج.ATP

وهنالك٣ طرق ممكن أن تموت بها الخلايا:

١- أكثر الطرق شيوعاً وأكثر قاتل للخلايا هو نقص الأوكسجين.

٢- أي اختلال في الحقول الكهربائية للخلايا ممكن أن يقتلها.

٣- أي أذى فيزيائي للخلايا أيضاً ممكن أن يقتلها

تراكم السموم في تيار الدم

١- تناول أكثر مما تستطيع إخراجه.

٢- الإضافات الجيوكيميائية (عناصر لا يستطيع الجسد أن يستخدمها).

٣- نظام فوق حمضي بشكل كبير.

ومع ذلك نستطيع استغلال العلة لتكون أول خطوة للشفاء والعافية ، فلا بأس ان نقول:

المرض هو العلاج

جسدك سيفعل أي شيء ممكن أن يفعله ليتخلص من السم زكام، كحة، رشح، استفراغ، زيادة أو نقصان في نبضات القلب... إلخ. المصدر الحقيقي للمرض هو تسمم العظام والذي يأتي من عدة أماكن أومصادر.

المرض يظهر عندما الهدم يكون أكثر من البناء في نظامك، هذه العملية تظهر عندما يكون الجسد يوضع في حالة من الضعف عندما يكون هنالك نقص أو هدر للقوة والموارد هذا النقص هو نتيجة من تسمم داخلي من مصادر متعددة.

الوصايا العشر للصحة

هناك وصايا تتحقق معها الصحة الجيدة ، منها ما يحتاج إليه الجسم ، ومنها ما يحتاج ترشيد استهلاكه والتقليل منه.

إعط جسمك هدية:

١- التنفس الحيوي.

٢- عيش الماء والأطعمة الحية.

٣- قوة الإيروبك وأقصى قوة.

٤- أقصى تغذية.

٥- دعم البناء.

٦- التفكير الموجه.

٧- بشكل كبير تخلص أو قلص من استهلاك الدهون.

٨- المنتجات الحيوانية.

٩- منتجات الألبان.

١٠- الإضافات الحامضية.

وستناول كلا منها علي حدة بشيء من التفصيل :

الوصية الأولي: التنفس الحيوي

تذكر: أغنى تدفق للدم يكون في الرئة السفلى.

عندما تكون هذه المنطقة غير مشبعة بالهواء نكون في حالة نقص من الأوكسجين.

التنفس المناسب يتطلب استخدام «الدايا فرام» (المنطقة من العضلات التي تفصل الصدر عن المعدة).

عندما تتنفس بشكل صحيح فإن «الدايا فرام» تتقلص وتتمدد مما يسمح للرئة أن تتمدد وتمتلىء بالهواء للحصول على أقصى فائدة مما يقارب ٢٥٠٠ جالون من الهواء تتنفسه يومياً

أول الخطوات التي تستطيع القيام بها هى أن تكيف نفسك فوراً وتكيف جسدك لأقصى صحة و أن تتعلم التنفس بشكل صحيح (تعلم أن تتنفس من الأسفل للأعلى).

الوصية الثانية: الماء والأطعمة الحية

الماء هو أهم وأكبر جزء في كل الأجسام الحية وهو أكبر مكون للجسد. الإنسان البالغ يستطيع أن يعيش عدة أسابيع من غير الغذاء لكنه لايمكنه العيش بدون الماء أكثر من ١٠ أيام وبناء على شيلدون فإن الماء يمثل ٨٠ ٪ من محتوى دماغنا! الهضم والدورة الدموية والتخلص من الغذاء لايمكن أن يحصل من غير الماء، إنه يحمل المغذيات وكل الجزيئات الحيوية للجسد ويلعب دوراً هاماً في صيانة درجة حرارة جسدنا ويعمل كجزء بناء وحيوى لنمو وإصلاح جسدنا.

ماهو أقل كمية من الماء تستطيع أن تعيش بدونها؟

تستطيع أن تخسر ٥٠٪ من الجلوكوز

تستطيع أن تخسر ٥٠٪ من الدهون

تستطيع أن تخسر ٥٠٪ من البروتين

تستطيع أن تخسر فقط ٢٠٪ من الماء في جسدك!

تذكر ٧٠٪ من كوكب الأرض مغطى بالماء، وقرابة ٧٠٪ من أجسامنا مكونة من الماء، إذًا ٧٠٪ من غذائنا يجب أن يحتوي على أطعمة غنية بالماء.

أغلب الناس لديهم نظام غذائي يحتوي على نسبة تتراوح بين ٤٠٪ إلى ٥٠٪ من الماء.

إذن: أي شيء أقل من ١٥٪ من الماء في الغذاء يعتبر انتحاراً!

تمرين

١ - اكتب أي شيء مر من خلال شفتيك خلال الـ٢٤ ساعة الماضية.

٢- الآن انظر إلى غذائك وما هي نسبة المواد الغنية بالماء في هذا الغذاء.

الوصية الثالثة: قوة الإيروبك والقوة القصوى

يجب أن نوازن بين تمارين الإيروبك والتي تعطينا الصحة العامة وتمارين اللاإيروبك والتي تبني العضلات:

مصطلح إيروبك AEROBIC يعني مع الأوكسجين، ويقصد به التمارين المتوسطة الشدة المستمرة على مدة من الوقت، هذا النوع من التمارين يبني التحمل ويدعم القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات. في وضع الإيروبك أنت تحرق الدهون كمصدر أساسي للطاقة

مصطلح اللإيروبك ANAEROBIC يعني من غير الأوكسجين ويقصد به التمارين التي تستمر فقط لدفعات قصيرة من القوة هذا النوع من التمارين يحرق الجلايكوجين كمصدر أساسي للطاقة ويؤدي إلى بناء العضلات.

فوائد تمارين الإيروبك

إن هذه التمارين تحقق فوائد جمّة وعظيمة للجهاز الدورى والتنفسى والهضمى وبناء الأنسجة وتنشيط وظائف العقل، على التفصيل التالى:

١- الرئتان تعملان بأقصى فعالية.

٢- الأوعية الدموية تصبح أكثر قوة مما يقلل من مقاومتها لإنسياق الدم.

٣- يزداد الدم ومغذياته ومكوناته خاصة خلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين.

٤- تمارين الإيروبك تجعل أنسجة الجسد أكثر صحة و مزودة بالمزيد من الأوكسجين.

٥- يفعل الأعاجيب لقلبك.

٦- يساعدك على الأكل و الهضم والتخلص من السموم بشكل أفضل.

٧- يساعدك على أن تنام أفضل.

٨- ممكن أيضاً أن يجعلك تشعر بشكل أفضل عقلياً ونفسياً.

المؤشرات الحيوية العشرة للشيخوخة

١- كثافة العظام: الكالسيوم يفقد من الجسم مع مرور الزمن.

٢- درجة حرارة الجسم: قدرة الجسم على أن يبقى ويصون درجة حرارته تقل مع التقدم في العمر.

٣- معدل الأيض والهضم الغذائي: معدل الأيض يقل ٢٪ لكل عقد بعد سن العشرين.

٤- سكر الدم: قدرة استخدام الجلوكوز في تيار الدم تقل.

٥- قوة العضلات: العضلات تبدأ في الضعف عند سن الثلاثين.

٦- مستوى الدهون في الجسم: من ٢٠ إلى ٦٥ الشخص المتوسط يضاعف نسبة الدهون إلى العضلات في جسمه.

٧- القدرة الهوائية: سن ٦٥ قدرة الجسد على استخدام الأوكسجين بفعالية تقل من ٣٠ إلى ٤٠٪

٩- الكتلة العضلية: الفرد المتوسط يخسر ٦,٦ أرطال من العضلات كل عقد بعد فترة البلوغ.

١٠- ضغط الدم: أغلبية الناس يظهر زيادة ثابتة في ضغط الدم.

النشاط الوحيد الذي أثبت أنه يعكس (ليس فقط يؤخر) كل المؤشرات العشرة للشيخوخة هو تمارين الأوزان الأساسية و على سبيل المثال رفع الأثقال.

الوصية الرابعة: التغذية القصوى

هناك قوانين للتغذية تعطى الجسم الحيوية والنشاط مع الاستفادة الغذائية وبناء الخلايا ،نوجزها فيما يلى:

١- ابدأ فطورك بخضروات خضراء وعصائر خضراء وفواكه قليلة السكر تلكالتي لا تولد الأحماض وأكثر من الأطعمة القلوية.

٢- اخلط بشكل جيد أطعمتك للتغذية القصوى والطاقة لا تخلط الكاربوهيدرات مع الدهون

٣- تناول كمية ملائمة من الغذاء لزيادة الطاقة والتغذية وتجنب جحيم الكاربوهيدرات، صدق رسول الله ﷺ حين قال: **«حسب ابن آدم بضع لقيمات يقمن صلبه فإن لم يكن فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»**.

٤- استهلك زيوتاً جيدة مثل زيت الزيتون.

٥- لا تأكل عندما تكون تحت ضغط.

٦- كل الأطعمة العضوية كلما كان ذلك ممكناً.

٧- لا تأكل أطعمة دسمة خصوصاً منتجات حيوانية قبل ذهابك للسرير.

٨- البروتينات والكاربوهيدرات يجب ألاّ تخلط مع بعض إطلاقاً.

٩- السلطة الخضراء والخضروات ممكن أن تؤكل مع أي بروتينات كاربوهيدرات أو دهون فالدهون تمنع من هضم البروتينات وإن كان ولابد من الدهون مع البروتين كل معه سلطة خضراء ستمنع من تأثير الدهون على الهضم.

١٠- يجب ألاّ تشرب سوائل مع أو فور انتهائك من الوجبات (اشرب الماء قبل وجباتك ليس مع أو بعد).

الوصية الخامسة: دعم هيكل وبناء الجسم

لا ينبغى أبدًا أن نـأتى مـن التحركـات مـا يخـالف بنـاء الجسـم واتجاهـات مفاصله وأجزائه الطبيعية ، ولذلك نحرص على الآتى:

١- أجسامنا مصممة لتبني وتصون أنفسها من خلال الحركة.

٢- أجسامنا مصممة لأن تكون منتصبة بوضع صـحيح وأن تتحمـل حمـل وزنها الخاص وتعتمد على المفاصل التي تعمل بزوايا صحيحة.

٣- عندما يكون الجسم موزونا بشكل مناسب فإن الـرأس يكـون فـوق الأكتاف، والأكتاف تكـون فـوق الأرداف تمامـاً، الأرداف تكـون فـوق الركبة، والركبتان تكونان فوق الكعـبين مـوزونتين مـع القـدمين الـتين تكونان مستقيمتين وتشيران إلى الأمام

٥- الألياف العضلية لهـا ذاكـرة التمـرين المناسـب للعضـلات غـير فاعلـة يعيدها ويذكرها بوظائفها الأساسية.

٦- جدول التمارين الفعال يوازن بين تمرين جانبي الجسـم بشـكل متـوازي والعضلات المتقابلة بشكل متساوٍ والعضلات الداخلية بشـكل يسـاوي العضلات الخارجية.

الوصية السادسة: التفكير الموجه

العقل فى جسم الإنسان قوة لا يستهان بها ، والتفكير يـؤثر بشـكل مباشـر فى التصرفات والمشاعر سلًبا وإيجابًا ، فلنعِ جيدا هذهالنقاط:

١- نظام المناعة الضعيف هو نتيجة للضغط (الذي هو نتيجة للأكل الـذي لا يقوينا إنه أنماط الغذاء وأنماط النوم غير الصـحية كمـا أنـه العـادات السيئة للوضع الفيسولوجي والتركيز).

٢- الغضب هو سم للجسد، أفكارك تولد تأثيراً مباشراً حيوياً وفزيائياً على جسدك.

٣- الخوف يضعف نظام المناعة.

٤- بناء قناعات تمنحك القوة سوف يجعلك تعرف أن هنالك دائماً طريقة إن كنت ملتزماً.

٥- ابنِ مستقبلاً مشرقاً.

الوصية السابعة: قلل الدهون المعالجة:

تأكد أنك تحصل على الدهون الأساسية، الدهون المعالجة هي الدهون التي دمرت خلال الطبخ مما أدى بها لأن تكون غير قابلة للاستخدام من قبل الخلايا وتصبح مضرة للجسد وينتج عن ذلك أحماض وأمراض.

(أمثلة على أطعمة تحتوي على دهون معالجة: الزبدة – المارجيرتا – الجبنة – الحليب كامل الدسم – اللحوم).

الدهون في طبيعتها غير المعالجة تخدم أو تفيد في خمسة وظائف رئيسية:

١- بناء الخلايا.

٢- تساعد في إنتاج الهرمونات.

٣- زيادة معدل الأيض أى إنتاج الطاقة، حماية الجسد من خلال معادلة الأحماض.

٥- تشحيم وتزييت الجسم وإعطاء حرية الحركة للخلايا.

الدهون غير المعالجة معالجة تظهر في حالتها الطبيعية من غير إضافات أفضل الأمثلة: هي الدهون الموجودة في اللوز أو الزيتون.

خطر الدهون المعالجة يتضمن دورة دموية ضعيفة وتخلص سيء وزيادة سمية في الجسد وإضافة إلى ذلك الجسد لن يكون قادراً على أداء وظائفه الرئيسية التي تقوم بها الدهون الغير معالجة،تجنب أكذوبة اللادهون.

تذكر أن الجسد يحتاج للطعام وعندما يأخذ أكثر مما يستطيع أن يحرق فإن الزيادة من السكريات أو الكاربوهيدرات أو حتى البروتينات سوف تتحول إلى دهون، بينما يجب عليك أن تتناول الدهون لتحافظ على أقصى صحة، فإنه يجب أن تتأكد من أنك تأخذ الدهون المناسبة فقط وليس الدهون التي تؤدي إلى تراكم الغذاء في جسدك.

١- تمرين على مدى عشرة أيام القادمة التزم بزيادة استهلاكك للدهون غير المعالجة، أحد الطرق هو استخدام زيت الزيتون الطبيعي على السلطة.

٢- على مدى عشرة أيام القادمة التزم بإنقاص دراماتيكي أو إيقاف استهلاك الدهون المعالجة.

الوصية الثامنة: قلل من استهلاكك للمنتجات الحيوانية:

كم من البروتين تحتاجه فعلاً؟

الأبحاث أثبتت فعلاً أن ١٦ إلى ٢٣ كيلوا جرام من البروتين هو كمية هائلة للكثير من الناس حول العالم.

نحن نعيش في مجتمع يسمم نفسه بروتينياً

متي نحتاج للبروتين: الرضاعة هي أكثر الفترات احتياجا للبروتين ولبن الأم هو المصدر الأساسي للرضيع من البر وتينات في هذه الفترة حيث يوجد به (١,٢ إلى ١,٦ من البروتين وهي تقريباً نفس النسبة الموجودة في الفواكه، كلما أصبح جسدك أكثر فاعلية يعيد استخدامه لدورة البروتين داخل النظام.

هل نحتاج اللحم للطاقة؟

لا، البروتين هو آخر شيء يحرقه الجسد للحصول على الطاقة، أولاً: الجسد يحرق السكريات. ثانياً: الكاربوهيدرات. ثالثاً: الدهون، رابعاً:البروتين كآخر خيار. البروتين الزائد يؤدي إلى نتروجين زائد في نظامك والنتروجين الزائد يؤدي إلى الإرهاق المزمن.

إذا لم آكل اللحم هل ستصبح عظامي ضعيفة؟

اللحم يحتوي على الكثير من حمض اليوريا وهذا يمتص الكالسيوم من العظام.

إذن فالناس الذين يأكلون بإسراف اللحم لديهم أضعف العظام.

الوصية الثامنة: قلل من استهلاكك للمنتجات الحيوانية:

قطعة متوسطة من اللحم (٣ إلى ٤ أرطال) تحتوي على ١٦ جرام من حمض اليوريا في تيار الدم مما يؤدي إلى النقرس الذي يضر المفاصل.

الوصية التاسعة: قلل استهلاكك لمنتجات الألبان

الأبقار لا تشرب حليب الأبقار...لماذا يتوجب عليك أنت ذلك؟

٢٠٪ من الناس تقريباً لا ينتجون اللاكتيز في أجسامهم وهو ضروري لهضم اللاكتوز (السكر الموجود في الحليب).

منتجات الألبان هي واحدة من أكثر الأشياء المدمرة لنظامك الداخلي، إنها تكّون كميات هائلة من المخاط في نظامك الداخلي وتجعله دهنياً بشكل كبير جداً. إضافة إلى ذلك المخاط الزائد في الأمعاء الدقيقة يجعلها أصلب ويغلف الجدار الداخلي والذي يمنع امتصاص المغذيات هذا يعني نقصاً في التغذية وبالتالي إرهاق أكثر بعد الآف الأبحاث والآف اختبارات الدم تبين أن الناس

الذين يشربون من ٣ إلى ٤ أكـواب مـن الحليـب يوميـاً لـديهم أقـل مسـتويات الكالسيوم في الدم. البالغ الذي يشرب الحليب لا يمتص المغذيات أيضًا.

الوصية العاشرة: تجنب الإضافات الحمضية

فقط قل لا لهذه الإضافات الحمضية:

١- السكر: يؤدي إلى السكر وتسوس الأسنان والبلاك.

٢- الخل: منتج من التعفن والتسوس والذي يحتوي على حـمـض الأسـتيك الذي يؤثر على الكبد بنفس الشكل الذي تؤثر به الكحول على الكبد.

٣- الملح: أكثر من خمس الأمريكان بين الـ ٢٥ و الـ ٧٤ يعانون من ارتفاع الضغط نتيجة مباشرة للملح الزائد في الغذاء.

٤- النيكوتين: عواقبه ونتائجه تشمل: زيادة الاحتمالية للإصابة بالأزمـات القلبية، سرطان الرئة، وارتفاع الضغط.

٥- الكحول: كل مرة يتناول فيها شـخص شـربة مـن الكحـول حتـى وإن كانت رشفة بسيطة فهو فوراً يدمر خلايا دماغه يقتل عشرات الآف من خلايا الدماغ.

٦- الكافيين: السم المساوي للنيكوتين أنه يؤثر على خلايا الدماغ والجهـاز العصبي يؤدي إلى الرعاش وقلة النوم عدم انتظام ضربات القلب وحتى الإجهاد عضلي.

٧- المخدرات والعقاقير: الأعراض الجانبية للعقار ربمـا تكـون أسـوأ مـن المرض في كثير من الحالات وهو الذي أخذ لأجل علاجه.

* * *

الفصل الثاني

أهمية الغذاء لجسم الإنسان وحاجته إليه


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

تنبع أهمية الغذاء مثل (اللحوم بأنواعها والحبوب والبقول والخضار والفواكه) من احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لانتاج الطاقة، وللقيام بعمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة. ونظرا لعدم قدرة جسم الإنسان على تصنيع هذه العناصر الغذائية، أو عدم قدرته على تصنيعها بكميات كافية، كان لزاما على الإنسان الحصول على هذه العناصر من خلال الغذاء.

أقسام العناصر الغذائية

وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والسكريات (الكربوهيدات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن، وفيما يلي نبذة مختصرة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته:

أولا: المـــاء

عنصر غذائي ضروري للجسم وله وظائف حيوية متعددة ويشكل الدعامة الرئيسة لحياة الإنسان وبقائه. والماء يشكل نسبة عالية من تركيب الخلايا والأنسجة الحية، وهو من الناصر الغذائية المنتجة للطاقة على الرغم من أهميته لجميع عمليات تمثيل الغذاء وانتاج الطاقة، ولذلك كان لا بد من تناوله باستمرار، حيث يحتاج الإنسان البالغ إلى مابين ٣-٤ لتر ماء كل يوم.

ثانيًا: الأملاح والمعادن وفوائدها

للمعادن دور كبير في دوام حياة الإنسان علما بأن جسم الإنسان يتركب من

عناصر مختلفة من معادن وأشباه المعادن. لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ولا سبيل الى تدارك احتياجاته إلا من الهواء والماء والغذاء وما يمكن ان يصنعه من نفسه

١- حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل

٢- تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم

٣- المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن

٤- مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام، أسنان، غضاريف وعضلات

٥- إكساب السوائل خاصية الإنتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها

٦- إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم

٧ - تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموغلوبين

٨ - إكساب المرونة للأنسجة

وغير ذلك من الخصائص التي لا يمكن حصرها من أجل المحافظة على سلامة الجسم، فالكالسيوم والفوسفور، والمغنيزيوم مثلا عناصر ضرورية لتكوين العظام والأسنان تاهيك عن فوائدها المختلفة في الجسم. كما يعتمد في تركيب الخلايا الحية للعضلات والأنسجة المختلفة وكريات الدم الحمراء وغيرها على وجود الحديد والكبريت، والفوسفور...الخ .ولا بد لتكوين سوائل الجسم الداخلية من وجود الأملاح المعدنية القابلة للذوبان كأملاح الصوديوم والبوتاسيوم.

كما أن العضلات والأعضاء المختلفة لا تؤدي وظائفها على الوجه الأكمل، إلا في حال وجود مقادير معينة من هذه العناصر، وقد تبين من

البحوث الفيزيولوجية أن حرمان الجسم منها حرمانا تاما لمدة شهر كامل، يجعل الوفاة حتمية حتى لو كان الجسم يحصل على غذائه من جميع العناصر الأخرى. أما إذا حرم الجسم من تناول أحد الأملاح كليا أو جزئيا فان الجسم قد يتداركه ذاتيا ان أمكنه ذلك كحرمانه من مادة الكالسيوم العضوية مثلا تعمل على إنتزاع هذا العنصر من العظام والأسنان أو يصاب الأنسان ببعض الأعراض الدالة على هذا النقص.

أهم الأملاح:

الصوديوم - البوتاسيوم - الحديد- الكالسيوم - الفوسفور- المغنيسيوم- اليود- الفلور .

١- الصوديوم

عنصر الصوديوم موجود في الطبيعة كمركبات عديدة منها كلور الصوديوم (ملح الطعام) إن هذا الملح ضرورة من ضروريات الحياة فهو يشكل جزءا من مادة البروتوبلازما الحيوية في خلايا الكائنات الحية كما أن وجوده لازم بكمية معينة في جميع السوائل الداخلية الحيوية لاستمرار الحياة حتى إذا انخفضت الكمية اللازمة للجسم أو أوشكت جاء الإنذار منادياً بتدارك هذا الخطر لتزويد الجسم بهذا العنصر .

ولما كان الإنسان يفقد قسما منه عن طريق الإفرازات المطروحة من الجسم صار لزاما تعويض ما فقد عن طريق الطعام المحتوي على الملح أو بتناول الملح ذاته على أن يلتزم باستهلاك هذه المادة بالمقدار اللازم.

إن الملح موجود في الطبيعة بمناجمه الخاصة، لكنه يوجد أيضا في اللحوم والأسماك، اللبن، الخضروات، وفي الخبز المحتوي على الملح بحسب الطرق المتبعة في صنعه ويحتاج الإنسان البالغ يوميا الى حوالي عشر غرامات أو أكثر من ملح

الطعام وهي كمية قد يفقدها الجسم بالإفرازات العرقية خلال ثلاث ساعات أثناء بذل المجهود الشاق وتحت أشعة الشمس، لذلك يجب الإنتباه بتزويد الجسم بالكمية اللازمة وتناول كمية إضافية حين التعرض للأعمال المجهدة والطقس الحار لتدارك ما يفقده الجسم بسبب هذه الإفرازات المحتوية على مادة الملح.

أضرار الإفراط في تناول الملح:

ينتج داء السكري عن تصلب والتهاب البنكرياس (أي الغدة التي تفرز مادة الأنسولين بالقدر اللازم للجسم لكي تحافظ على مقدار مستوى السكر في الدم واحتراق ما يزيد عن حاجة الجسم). وان التهاب وتصلب البنكرياس قد يكون بسبب الإفراط في تناول الملح والسكر الصناعي. كما أن الإصابات المبكرة في الشرايين) ارتفاع ضغط الدم (والشيخوخة المبكرة سببها الإفراط بتناول الملح وكثير من علماء التغذية يعتقدون بأن الإفراط في تناول الملح يحدث التصلب والخمول كما أن المخ والعضلات والعيون والأجهزة التناسلية وغيرها تفقد مرونتها وتصبح عرضة للتكلس بسبب ذلك.

الأطباء يمنعون مرضاهم من تناول ملح الطعام لوجود معدن الصوديوم فيه وما ينطبق على ملح الطعام ينطبق على كل مادة يوجد فيها هذا المعدن مثل ثاني كربونات الصوديوم، كبريتات الصوديوم (المسهل) ساليسيلات الصوديوم، والخبز المحتوي على الملح

٢- البوتاسيوم

عنصر البوتاسيوم ضروري للأعصاب والقلب والشرايين والعضلات كما أن له شأنا كبيرا في تعديل الأحماض الضارة بالجسم لكن الإفراط فيه قد يؤدي إلى مضايقات ومضار الإنسان في غنى عنها. إن الإفراط في تناول عنصري البوتاسيوم والصوديوم قد يؤدي إلى نقص أملاح معدنية أخرى مما يفتقر إليها الجسم .

وبكلمة وجيزة فان عنصر البوتاسيوم له أهمية عنصر الصوديوم فكما أن ملح الطعام موجود في السوائل الطبيعية المختلفة في الجسم كـذلك فـإن عنصـر البوتاسيوم موجود في خلايا العضلات وكريات الدم وغيرها.

وجود عنصر البوتاسيوم

عنصر البوتاسيوم موجود في الأطعمة المختلفة كـاللحوم واللبن والبيض والخضروات والفواكه والحبوب. مقدار أملاح الصوديوم والبوتاسيوم الموجـودة في بعض المواد الغذائية (ملغ في كل مائة غرام):

	صوديوم	بوتاسيوم
اللحوم	50-110	325-400
البيض	130	100
الحليب	20-50	110-150
الشعير	300	500
القمح الجاف	30	460
البنادورة	30	160
الكوسة	0	170
البقول	40تقريبا	750-1000

يظهر من الجدول بأن الخضروات فقيرة بالصوديوم وغنية بالبوتاسيوم وأكثر ما تحتويه من عنصر البوتاسيوم هو الكراث (البراصيا) إذ يصل احتوائه منـه الى ٣٠٠ ملغ ثم الجزر والسبانخ.إن نَقْع الخضروات في الماء كثيرا يقلل مـن قيمتهـا الغذائية لفقدان أملاحها وانحلالها في مـاء الغسـيل، كمـا أن عمليـة الطـبخ قـد

تفقـدها جـزءًا مـن عنصـر البوتاسـيوم الـذي ينحـل في مـاء الطـبخ. لذلك يجب علينا أن نقلل ما أمكن من كمية الماء المعد للطبخ مع عـدم إهمـال المرق الذي يحتوي على عديد من الأملاح المنحلة فيه ومن هذه الأملاح عنصر البوتاسيوم. فمثلا الجزر، البصل، اللفت، البطاطا، اليقطين، السبانخ يفقـد ٧٠٪ أما القرنبيط، البازلاء، الفاصوليا الخضراء تفقد ٦٠٪ والذرة، الملفوف، الملفـوف الحمراء، الشمندر، البنـادورة تفقـد ٥٠٪ فالاعتـدال مطلـوب في جميـع الأمـور. ملحوظة: إن وجود الصوديوم والبوتاسيوم في اللحـم يتفـاوت بحسـب جـنس الحيوان علما بأن:

أحشاء الحيوان تحتوي على كمية أوفر.

٣- الحديد

عنصر الحديد من العناصر الهامة في بناء جسم الإنسان فهو يدخل في تركيب المادة الصباغية الحمراء المكونة للدم (الهيموغلوبين (hemoglobin التي تنقل مولد الحموضة (الأكسوجين) من الرئة الى أنسجة الجسم المختلفة. مـادة الأكسـوجين يتم بواسطتها إحراق المواد الغذائيـة لتوليـد الحـرارة اللازمـة للجسـم. كمـا أن الحديـد يـدخل في تركيـب كافـة خلايـا الجسـم ويلعـب دورا هامـا في النمـو والإفرازات ونقصه في الجسم يسبب فقر الدم.

مصادره الغذائية

توجد أملاح الحديد في أكثر أنواع الخضروات كالبصل والباندورة، والبقول وبصورة خاصة يوجد في الخضروات الورقية كالسبانخ، والبقدونس، والكرفس، والخس وما شابهها، ويوجد أيضا في الفواكه كـالموز والمشـمش والعنـب والـتين والـبلح وفي البـذور واللـوز، جـوز الهنـد واللحـوم وصـفار البـيض وغيرهـا. ومما هو جدير بالذكر أن الجسم يستطيع أن يستفيد من عنصر الحديد الموجود في

البصل والموز بمعدل ٩٠٪ بينما لا يستفيد من عنصر الحديد الموجود في المواد الغذائية الأخرى بأكثر من ٦٠٪، ومن الملاحظ بأن البرتقال يزيد من فعالية امتصاص عنصر الحديد فيجدر بالمصابين بفقر الدم أن يتناولوا البرتقال مع الغذاء المحتوي على مادة الحديد لزيادة الاستفادة علما بأن مشروب الشاي يعاكس مفعول البرتقال (أي يقلل من امتصاص الحديد).

٤- الكالسيوم

الكالسيوم عنصر هام جدا ويكفي أن نقول بأن بناء العظام والأسنان يعتمد على هذا العنصر لذلك فالصغار هم بأمس الحاجة إليه لبناء عظامهم ويظهر التشوه في النمو حال افتقارهم لهذا العنصر. كما أن الأم الحامل بحاجة ماسة إلى كمية إضافية من هذا العنصر لأن الجنين يستمد غذاءه من الأم وبخاصة في أواخر شهر الحمل وأيضا المرضع.

إن افتقار الجسم لهذه المادة يسبب نخر الأسنان وتقوس العظام والكساح وانحطاط في قوة العضلات وتشنجها وآلام عصبية وغير ذلك مما يؤثر على الصغار والكبار على السواء. ومن جهة أخرى فان وجود مادة الكالسيوم في الدم ضروري لعملية التخثر في حالة النزف، لأن الكالسيوم ينشط الخميرة الخاصة التي تعرف باسم (ترومبين) وهي خميرة التخثر إضافة الى ضرورة الكلس لخلايا الجسم لمساعدته على أداء وظائفه على الوجه الأكمل وبخاصة الجهاز الهضمي والجهاز الدوري وإن تأثيره واضح على انقباض عضلات القلب.

مصادر الكالسيوم

الحليب (وهو في الجبن أوفر)، السردين (لأنه يؤكل مع عظامه).

الكمية	نوع الطعام	محتوى الكالسيوم (مجم)
100جم	جبن شيدر	721
100مل	حليب غير منزوع الدسم	118
100مل	حليب نصف دسم	122
100مل	حليب منزوع الدسم	124
100جم	جبن مزارع (حلوم)	73
150جم	لبن زبادي	160
100جم	سردين (معلب)	461
100جم	سبانخ	160
100جم	بروكولي (زهرة خضراء)	40
100جم	فول سوداني	61
30جم	(شريحة) خبز أبيض	33
30جم	(شريحة) خبز من دقيق كامل	16
100جم	بصلة مطهوة	45
100جم	عصير برتقال	10

الاحتياجات اليومية للكالسيوم

الفئة	الكمية (مجم/يوميا)
الأطفال	800
المراهقون	1200
النساء أقل من ٤٠ سنة	1000

الفئة	الكمية (مجم/ يوميا)
النساء فوق ٤٠ سنة	1500
الرجال أقل من ٦٠ سنة	1000
النساء والرجال فوق ٦٠ سنة	1200
النساء الحوامل والمرضعات	1200

٥- الفوسفور

إن للفوسفور أهمية قصوى إلى جانب أهميته في تكوين العظام والأسنان، كما أنه يلعب دورا هاما في النمو وفي العمليات التي تستخلص الطاقة من العناصر الغذائية، وأنه ضروري لتثبيت تركيب سوائل الجسم الضرورية للحياة ويدخل في تركيب الأنسجة المختلفة ويساعد على ترسب مادة الكالسيوم في العظام وهو المغذي للمخ كما أنه عنصر هام أساسي في تركيب بلازما الدم فهو المقوي للذاكرة والمنشط للأعصاب.

مصادر الفوسفور

إن أغنى مصادره الغذائية هي النخاع، البيض، النخالة، ثم الحليب والكبد والكلى والسمك .

٦ – الماغنسيوم

تكاد لا تخلو أي خلية من المغنيزيوم ويرتبط نشاطه الى حد كبير بتركيز الكالسيوم الموجود في الخلايا. تتجلى أهمية المغنيزيوم في تنشيط الخمائر التي يتم بها تكوين الغليكوز وأهميته في نمو الخلايا وتكاثرها.

مصادر الماغنسيوم

الأجزاء النباتية الخضراء وفي البندق واللوز والمشمش والتمور.

٧ - اليود

يوجد اليود في بعض الأجزاء من الجسم إلا أنه يوجد بكثرة في الغدة الدرقية وإذا قل هذا العنصر فيها سبب تضخمها. إن عنصر اليود منشط للقوى والقلب ويساعد الجسم على طرح النفايات السامة التي تتولد من المواد البروتينية التي تمتصها جدران الأمعاء وتسير مع الدم وتؤدي إلى تصلب الشرايين. كما أن له دورا هاما في مساعدة الجسم على المقاومة ضد الأمراض، فهو يجلو الفكر ويبعث على الراحة ويكافح التوتر العصبي والأرق.

مصادر اليود

بصفة عامة يوجد في الأغذية البحرية، كما يوجد في الملح البحري ويوجد بكميات جزئية جدا في الفجل الأسود، الهليون، الجزر، البنادورة، السبانخ.

٨- الفلور

يدخل عنصر الفلورين في تركيب الميناء الصلبة التي تغطي الأسنان ويحافظ على صحتها. وكذلك يدخل في تركيب عظام السلسلة الشوكية .

ثالثا: البروتينات

والبروتينات مركبات عضوية كبرى تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف بـ «الأحماض الأمينية»، وتتميز البروتينات باحتوائها على عنصر النيتروجين الذي يميزها عن الكربوهيدات والدهون. وللبروتينات دور هام وأساسي في بناء الأنسجة وصيانتها، وفي تجديد التالف منها، كما تستخدم البروتينات في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدات في الغذاء وعند وجود فائض من البروتينات يزيد عنه احتياجات الجسم للبناء والصيانة.

أهمية البروتين

البروتين له أهمية عظيمة من حيث القيمة الحيوية لاحتوائه على الأحماض الأمينية الحيوية المفيدة للنمو والصحة وهي أنسب المواد الغذائية لبناء الأنسجة. فالبروتينات هي أساسية لتكوين العضلات، أي الجزء الأكثر فعالية في الجسم لحرق السعرات الحرارية .وتوجد البروتينات في اللحوم، مشتقات الحليب، وبمقادير أقل في الحبوب والخضار. وعليك أن تتغذى بالبروتينات بشكل كاف، ولكن حذار الأغذية الغنية بالبروتين فغالباً ما تكون نسبة الدهون فيها عالية .

أنواع البروتين

أهم أنواع البروتين هو بروتين اللحوم الذي يمد الجسم بجميع أنواع الأحماض الأمينية. أما البروتينات النباتية التي توجد في القمح والذرة والأرز والفول...الخ فهي أقل منفعة لأن كل صنف من النبات ينفرد بأنواع خاصة من الأحماض الأمينية أو يفتقر إليها. علما بأن الجسم لا يستطيع إختزان الأحماض الأمينية، لذلك يجب تموين الجسم بها باستمرار .

مكونات البروتين:

- يتكون من أحماض أمينية أساسية وغير أساسية.
- الأحماض الأمينية الأساسية هى التى لا يستطيع الجسم تكوينها ولابد من الحصول عليها من الطعام.

بروتين عالى القيمة الغذائية:

الأطعمة التى يحتوى البروتين فيها على نسبة عالية من أحماض أمينية أساسية:

- بياض البيض ١٠٠٪.

- اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها ٨٠٪.
- البقول وبعض الخضروات ٦٥٪.
- الخبز والحبوب ٥٠٪.

الاعراض المبكرة لنقص البروتينات

١- فقدان الوزن بسرعة

٢- التعب

٣- القلق

٤- إنخفاض المقاومة للأمراض

٥- أما فقدانه عند الأطفال فيسبب بطء النمو، إسهالات وإذا استمر هذا النقص فإنه قد يؤدي الى أعراض مختلفة من إصابات في الكبد وإلى أورام، وإلى اختلال هورموني يؤدي الى عدم كفاية التبول، وغير ذلك.

ولا يغيب عن البال بأن فائدة البروتين تتوقف على طريقة تجهيزه للأكل فقد يؤدي التحمير (القلي) مثلا إلى الإقلال من فائدته إضافة الى جعل البروتين أعسر هضما وكلما كان الهضم تاما استفاد الجسم من الأحماض الأمينية الموجودة فيه. إن المقدار اللازم لاحتياج الانسان يوميا من البروتين الحيواني والنباتي بصورة وسطية هي غرام واحد لكل كيلو غرام من وزن الجسم على ان تكون كمية البروتين الحيواني لا تقل عن ثلث مجموع الكمية من البروتين اللازم للجسم علما بأن الشيوخ والصغار هم بحاجة أكبر من البروتين وهذا ينطبق على الذكور والإناث. ان بروتين الحليب والبيض يقارب بروتين اللحم ولكن الحليب والبيض فقيرين بالبروتين مقارنة باللحوم ومن العسير جدا تأمين احتياج الإنسان من هذا البروتين عن طريق هذه الأغذية.

مصادر البروتين

- في الخس و قشور الفواكه وصفار البيض والأسماك وملح الطعام غير النقي.

رابعا: الدهون

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات. كما تكمن أهمية الدهون في احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها. وتحتوي الدهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي تقوم بدور عامل في بناء أنسجة الجسم مثل شبكة العين والعظام، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه.

أهمية الدهون

وهي عنصر هام جدا للطاقة فيستفيد منها الجسم مباشرة أو يدخرها لحين الحاجة علما بأن امتصاص الدهن لا يتم إلا بعد تحويله في الأمعاء إلى أحماض دهنية وإذا زاد مقدار المواد الدهنية عن حاجة الجسم عندئذ يمكن أن تتراكم عوضا عن احتراقها وذلك في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الشحمية وربما تتراكم في بطانات الأوعية الدموية .ويجدر التنويه هنا إلى أن الدهون تعتبر أساسية للحياة والصحة الجيدة. بيد أنها مؤذية ومضرة عندما تتناول الكثير منها.

مصادر الدهون

١- الدهون الحيوانية: اللحوم والحليب، الزبدة، وصفار البيض

٢- الدهون النباتية: الزيتون، الذرة، القطن، الفستق السوداني، السمسم،

فول الصويا، دوار الشمس، الجوز، اللوز...الخ

هذا ولا يمكن تحديد الكمية اللازمة للأشخاص بصورة صحيحة ولكنه يمكن القول بأن الشخص السليم البالغ يلزمه من الدهون على الوجه التقريبي من ١٥-٣٥ غراما أو أكثر في اليوم الواحد، وذلك بحسب الطاقة التي يحرقها الجسم نتيجة الجهد من الحركات الجسمانية، وأما الذين في دور النقاهة والأطفال فيلزمهم استهلاك مواد دهنية زيادة عن غيرهم

انواع الدهون

- إن للدهون ثلاثة انواع من حيث تركيبها الكيماوي وهي :

١- دهون بسيطة

٢- دهون مركبة

٣- دهون مشتقة من البسيطة والمركبة

ولكل منها فوائده الخاصة به لذلك فالدهن الحيواني لا يغني لوحده عن الدهن النباتي علما بأن الدهون هي أكثر المواد الغذائية إمدادا للجسم بالطاقة تليها البروتينات ثم الكربوهيدرات ومن الملاحظ بأن الدهون (دهن حيواني، سمن، زيت) إذا سخنت لدرجة عالية من الحرارة فإنه يتغير تركيبها الكيماوي ويتحول إلى مركبات سامة لذلك يستحسن عدم إستعمالها للقلي وعلى الخصوص تكرار القلي بنفس الدهن المحمي سابقا حيث يتضاعف ضرره مرات ومرات (قد يكون عاملا لمرض تصلب الشرايين والسرطان .

ملحوظة:

ثبت علميا بأن زيت القطن قد يسبب العنة عند الذكور (أى العجز الجنسى) بعدما لوحظ بأن الحيوانات التي كانت تتناول غذائها من أغصان نبات

القطن الجاف حصلت عند ذكورها عنة

خامسا: المواد الكربوهيدراتية

وهي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وهي تقسم إلى أنواع عدة نظرا لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية. وتنبع أهيمة السكريات، وخاصة الذائبة منها، من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان، والكثير من الحيوانات المجترة.

بينما تشكل الكربوهيدات غير الذائبة، والتي تعرف بالألياف الغذائية، والمصدر الرئيسي للطاقة في الحيوانات المجترة وآكلة الأعشاب، كما تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الإنسان وحيويته من خلال منع الإصابة بأمراض الإمساك وداء الأمعاء الردبي وسرطان القولون.

وهي الأغذية التي تتحلل إلى غلوكوز، وهو نوع من السكر تستخدمه الخلايا لاكتساب الطاقة. ويستفاد من احتراق الكربوهيدرات في الجسم من أجل توليد الطاقة والتدفئة والنشاط بالقدر الذي يحتاجه الجسم، أما الزائد منها فيختزن في الكبد .وهناك نوعان من الكاربوهيدرات

أنواع الكربوهيدرات

١-النوع البسيط: موجود في السكر، العسل، وقطع الحلوى مثلاً

٢- النوع المعقد: موجود في الخضار، البطاطا، الخبز، المعجنات والأرز .

وينبغي أن تدخل الكاربوهيدرات المعقدة في أساس حميتك الغذائية

سادسا: الفيتامينات

ونظرا لأهمية الفيتامينات سوف نتناولها بالتفصيل في الفصل القادم إن شاء الله تعالي.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن مكونات غذائية ضرورية للحياة، وغالباً ما يطلق عليها «المكونات الغذائية الدقيقة» لأن الحاجة إليها تكون بكميات صغيرة نسبياً بالمقارنة مع المكونات الأربعة الأساسية وهى: الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون ، والماء، والفيتامينات ، مركبات عضوية، أي أنها توجد بشكل طبيعي في النبات والحيوان، وغالباً ما تعمل الفيتامينات كأنزيمات مساعدة، والأنزيمات هي محفزات ومنشطات في التفاعلات الكيميائية التي تحدث باستمرار في أجسامنا، والفيتامينات تعتبر جزءاً رئيسياً من الإنزيمات تماماً مثل العضلات التي تعد مكوناً رئيسياً لذراعيك وساقيك.

ويدرك أغلب الناس أن الإنزيمات تساعدنا على هضم الطعام، لكن الإنزيمات في الحقيقة تفعل أكثر من ذلك، إنها متواجدة تقريباً في كل وظائف الجسم فهي التي تعمل على حدوث هذه الوظائف بطريقة أسرع وبدونها لا تستطيع أن تتنفس أو تتحرك... إلخ، وكذلك لا يستطيع جسمك تحويل البروتين إلى أحماض أمينية أساسية، ويتوقف إنسياب الإلكترونيات وبالتالي لا تحدث الإشارات العصبية فلا تستطيع سحب يدك من النار مثلاً أو لا يكون في مقدورك أن تشم رائحة وردة أو ترى غروب الشمس أو تتذوق تفاحة، باختصار فإنه بدون الفيتامينات لا تستطيع الأنزيمات تأدية وظائفها، وعلى سبيل المثال إذا كنت تحتاج إلى إنزيم معين لكن يتم نقل الإشارات العصبية إلى أصابعك ومهما كانت كمية الإنزيم في جسمك، فإذا كان لديك نقص في فيتامين ب ٦ فلا يمكن أن ينشط هذا الإنزيم، ونتيجة لهذا لا فمن الممكن أن تشعر ببعض التنميل في أصابعك.

إقسام الفيتامينات:

أولاً: الفيتامينات الذائبة في الدهون: وهى تشمل:

١ - فيتامين أ، البتاكارتين.

٢- فيتامين د.

٣- فيتامين هـ.

٤- فيتامين ك.

ثانياً: الفيتامينات الذائبة في الماء: وهى تشمل:

(ف ب، ف ج)

فيتامين أ، البيتاكاروتين

تكوين فيتامين أ:

تنقسم المركبات التي تدخل في تكوين فيتامين أ إلى مجموعتين هما:

الـ (retinoids): وتمثل فيتامين أ الذي سبق تكوينـه، و(الصـبغة الصـفراء): وتمثل المواد التييتكون منها فيتامين أ، والتي يحولها الجسم لفيتامين أ الفعال، ومن أنواع هذه الصبغة الصفراء البيتاكاروتين و الذي أقر الباحثون استعماله كمكمل غذائي لسهولة تحوله في الجسم إلى فيتامين أ ولعدم سميته (على عكس فيتامين أ سابق التكوين)، وتم اعتبارة من أهم مضادات الأكسدة.

فوائد فيتامين (أ):

١ - **تقوية جهاز المناعة:** فقد وجد أن فيتامين أ يزيد من مقاومة الجسم ضد العدوى المرضية، وهو مفيد بشكل خاص في وقاية الجهاز التنفسي من الأمراض المعدية وغير المعدية على حد سواء، ينـادى الأطبـاء باسـتخدامه لتقويـة فاعليـة

الجهاز المناعي بشكل فعال وآمن، وقد اتضح أن الأمراض والعدوى المزمنة تؤدي إلى تخفيض نسبة فيتامين أ بالجسم مما يعمل على إضعاف الأغشية المخاطية وجعلها أكثر عرضة للعدوى الفيروسية فالمرضى الذين يصابون بشكل متكرر بالتهابات الحلق ونزلات البرد والأنفلونزا والتهابات الجيوب الأنفية والالتهاب الشعبي قد لوحظ عليهم إنخفاض ملموس في نسبة تكرار وقوة الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي إثر تعاطيهم كميات مناسبة من فيتامين أ، كما وجد أن لفيتامين أ دور فعال في تقليل الأعراض المصاحبة لحالات الحساسية والربو وتمدد الرئتين.

٢- **الوقاية من أمراض القلب:** ففي الوقت الذي ركزت فيه معظم الأبحاث التي تهتم بالوقاية من أمراض القلب على فيتامين (هـ)، إلا أن الدراسات أوضحت أن البيتاكاروتين بالإضافة إلى صبغات صفراء أخرى لها خصائص وقائية بالنسبة لأمراض القلب، وكما هو الحال في فيتامين (هـ) فإن البيتاكاروتين يندمج مع البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (الكولسترول الضار) حيث يعمل (بالتعاون مع مواد غذائية أخرى منها فيتامين أ) على منع أكسدة هذه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة الضارة، والتي تعد السبب الرئيسي في الإصابة بأمراض القلب، والملفت للإنتباه أن نسبة انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب في حالة تناول البيتاكاروتين أفضل من نسبة انخفاض معدلات الإصابة في حالة تناول الأسبرين، والذي به كعلاج للوقاية من الأزمات القلبية شائع الاستخدام.

٣- **الوقاية من أمراض السرطان:** حيث إنه توجد دلائل متزايدة على دور فيتامين أ و البيتاكاورتين في الوقاية إلى حد ما من الإصابة ببعض أنواع السرطان، حيث يؤدى تناول البيتاكاروتين إلى خفض فرص الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٣ أضعاف، كما يؤدى إلى خفض فرص الإصابة بسرطان عنق

الرحم بنسبة ٥٠ ٪، كما أن البيتاكاروتين وفيتامين أ توجد دلائل علـى دورهمـا في الوقاية من الإصابة بقرحـة الجهـاز الهضـمي، وبحكـم أن الأشـخاص الـذين يعانون من القرحة أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة والأمعاء فمن الممكن أن يقيهم البيتاكاروتين وفيتامين أ من الإصابة بهذا المرض اللعين (السرطان).

وفى دارسة أجريت على بعض السيدات اللائي يعانين من سـرطان الثـدي ويخضعن للعلاج الكيمياوى، وجد أن السيدات اللائي يتمتعن بمستويات أعلـى من فيتامين أ بالدم كانت استجابتهم للعلاج ضعف استجابة اللاتي لديهن نسبة منخفضة من فيتامين أ بالدم، وتشير تفسيرات هذه الاسـتجابات للعـلاج إلى أن فيتامين أ من الممكن أن يساعد السيدات على الوقاية من سمية العقاقير أو لأنـه يتفاعل مع العقاقير بشكل يزيد فاعليتها.

٤- **حماية الجلد:** حيث تشـير الدراسـات إلى أن فيتـامين أ يفيـد في تحسـين النمو السليم للخلايا كما أنه مفيد لصحة الجلد، وقد وجد أن له تأثيرات فعالـة في علاج حب الشباب، وجدير بالإشارة في هـذا الصـدد إلى أن العـلاج الطـبي الذي يوصف لعلاج الحالات الحادة من حب الشباب هو نوع مخلق من فيتـامين أ يعرف بالـ (Cis – retinoic)، وهذا النـوع مـن فيتـامين أ لا يصـرف إلا بـإذن الطبيب ن وهو معالج كيميائياً بحيث يمكن تناولـه في جرعـات عاليـة جـداً عـن طريق الفم تـتراوح بـين ٢٠٠,٠٠٠:٣٠٠,٠٠٠ وحـدة دوليـة، دون إحـداث درجة السمية العالية التي قد تحدث عند استخدام أنواع فعالة أخرى من فيتامين أ بهذه الجرعات العالية، كما يمكـن استخدام البيتاكـاروتين في عـلاج حـالات جفاف الجلد والإكزيما والصدفية، كما تشير الدارسات إلى البتاكارتين وغيره من مضادات الأكسدة الموضعية أو التي تؤخذ عن طريق الفـم يمكـن أن تقلـل مـن تلف الأنسجة الناتج عن الأشعة فوق البنفسـجية والـذي يلاحـظ أحيانـاً عنـد

مرضى سرطان الجلد والمسنين، وقد اتضح أن تناول ٥٠,٠٠٠ وحدة دولية من البيتاكاروتين يومياً يعمل على الوقاية من ضعف وظائف الجهاز المناعي الناتج عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، والذي يعتبر من أخطر مسببات السرطان.

٥- **منع تفاقم التهاب الكبد الفيروسي والإيدز:** حيث أن البيتاكاروتين قد يمثل شعاع أمل بالنسبة للمصابين بالتهاب الكبد الفيروسي حيث يقوى مناعتهم ويمنع تفاقم إصابتهم، وباعتبار أن البيتاكاروتين مفعول مقوى للجهاز المناعي وخالٍ من الآثار الجانبية فإنه من الممكن أن يقلل من فرص أو درجة خطورة الإصابة بالكثير من الأمراض المعدية كما يمكن أن يؤخر ظهور أعراض بعضها مثل مرض الإيدز.

٦- **حماية العين:** حيث أن لفيتامين أ فوائد، حيث إن تناول بكميات كافية بالإضافة إلى البيتاكاروتين ذي البلازما المرتفعة يؤدى إلى انخفاض فرصة إصابة العين بالمياه الزرقاء، وتلف النقطة الحساسة بالشبكية وهو السبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى عند المسنين.

اعراض نقص فيتامين أ: تتمثل الأعراض التقليدية في (العشى الليلي، مشاكل بصرية أخرى، أمراض جلدية، ونقص النمو، والعقم).

الكميات المناسبة اليومية من فيتامين أ:

الكمية المناسبة اليومية من فيتامين أ، التي يجب استخدامها للحفاظ على صحة جيدة هي كالآتي:

(٥٠٠٠:٥٠,٠٠٠ وحدة دولية للرجال والنساء).

* (بحيث يكون نصف هذه الجرعة الأقل في صورة بيتاكاروتين)

٢- فيتامين [د]:

* فيتامين (د) في حقيقة الأمر هرمون:

- لا يعتبر فيتامين (د) فيتاميناً بمعنى الكلمة، وذلك لسببين:

الأول: إمكانية تخليق الجسم له بمجرد تعرضه للشمس.

الثاني: أنه في صورته الفعالة يعتبر هرموناً خاصة أن له نفس تأثيرات الهرمونات من ناحية امتصاص المعادن وترسيبها في العظام وبعض الإفرازات.

*** أهم فوائد فيتامين (د):**

١- يعبر فيتامين (د) شديد الأهمية في المحافظة على كثافة العظام لتأثيرة على امتصاص المعادن وترسيبها في العظام، حيث تعتبر هذه هي أشهر وظائفه في الجسم.

٢- يتميز فيتامين (د) المضاف إلى الكالسيوم بخصائص مضادة للسرطان.

٣- يؤدي تناول نسبة كافية منه إلى خفض ضغط الدم المرتفع.

٤- يلعب دوراً في علاج بعض أمراض نقص المناعة مثل الصدفية.

٥- له تأثير إيجابي على الإتزان البيولوجي والإتزان النفسي والسلوكي.

٦- يساعد على تقوية العضلات.

أهم أعراض نقص فيتامين (د):

١- يؤدي نقص فيتامين (د) عند الأطفال إلى إصابتهم بمرض الكساح، والذي تشمل أعراضه إعاقة النمو الطبيعي، وتأخر التسنين، والهزال، ولين عظام الجمجمة عند الرضع، وحدوث تشوهات مستديمة في العظام غير قابلة للعلاج.

٢- يؤدي نقص فيتامين (د) عند البالغين إلى أمراض نقص الكالسيوم، ولين العظام الناتج عن انخفاض نسبة المعادن في الدم، وهشاشة العظام (أي انخفاض الكتلة الكلية للعظام)، وتعتبر مشكلة هشاشة العظام التي تؤدى إلى أن تصبح العظام نحيلة سهلة التعرض الكسر هي مشكلة شائعة بين النساء في سن اليأس بفعل التغيرات الهرمونية، وجدير بالإشارة أن الرجال تقل معاناتهم من هذا المرض بفعل حماية الهرمونات الذكرية لهم.

٣- يمكن أن يؤدى نقص فيتامين (د) أيضاً عند النساء إلى تعرضهن لتشوهات في عظام الحوض تسبب صعوبة الولادة.

* **الوقاية من أمراض نقص فيتامين (د):** للوقاية من هذه الأمراض الناتجة عن نقص فيتامين (د) يجب تناول جرعات كافية من فيتامين (د) بالإضافة إلى تناول الكالسيوم والماغنسيوم وبعض المعادن والفيتامينات الأخرى والتي تعمل جميعها على تكوين كتلة العظام في الجسم والمحافظة عليها.

* **أهم مسببات نقص فيتامين (د) في الجسم:**

- تتأثر كمية فيتامين (د) التي يمكن تخليقها في الجسم بعدة عوامل مختلفة تشمل: (أسلوب حياة الفرد، ولون بشرته، ودرجة تلوث الهواء، والمنطقة الجغرافية التي يعيش فيها الفرد)، حيث أن هذه العوامل ترتبط بدورها بدرجة تعرض الفرد لأشعة الشمس، وبالتالي ترتبط بمدى قدرة جسمه على تخليق كميات كافية من فيتامين (د).

ولذلك فإن الأشخاص الذين يندر تعرضهم لأشعة الشمس أو يتسمون بالبشرة السمراء أو يعيشون في الأجواء الباردة أو يتجنبون تناول منتجات الألبان أو يعانون من أمراض في الكبد أو الكلية هم الأكثر عرضة لحدوث نقص في فيتامين (د) في أجسامهم بدرجات مختلفة.

*** المصادر الغذائية لفيتامين (د):**

أغنى المصادر الغذائية بفيتامين (د) هي: (زيوت كبد الأسماك، والأسماك البحرية الغنية بالزيوت مثل التونة والرنجة والبكلاه وسمك أبو سيف، كما أن اللبن ومنتجات الألبان من أهم المصادر الغنية بفيتامين (د).

*** الأغذية التكميلية (بفيتامين د):**

هناك نوعان من المصادر التكميلية لفيتامين (د): فيتامين (د٢) وهو «الإيرجوكالسيفيرول المصنع»، فيتامين (د٣)، وهو «الكولى كالسيفيرول الطبيعي»، وفيتامين (د٣) هو الأفضل لأنه طبيعي، ويتحول كل من فيتامين (د٣) الطبيعي، وفيتامين (د٢) المصنع إلى فيتامين (د) الفعالة الخاصة لا تصرف إلا بإشراف الطبيب بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة في الكبد أو الكلية، والتي تؤدى إلى إضعاف قدرة أجسامهم على تحويل فيتامين (د) إلى صورته الفعالة.

*** الكميات القياسية اليومية من فيتامين (د):**

الكميات القياسية اليومية المطلوبة من فيتامين (د) تعادل (٤٠٠ وحدة دولية).

الكميات المناسبة اليومية:

لتحقيق الصحة الجيدة فإن الكمية المناسبة اليومي من فيتامين (د) تعادل (٤٠٠-٨٠٠) وحدة دولية

للرجال والنساء على حد سواء، وهذه الجرعات تفيد تماماً في علاج حالات ارتفاع ضغط وهشاشة العظام.

*** درجة السمية والآثار الجانبية:**

وفقاً للعديد من الدراسات فإن تناول جرعات من فيتامين (د) تصل إلى

(١٠٠٠ دولية) يومياً يعتبر آمنا بالنسبة للبالغين، إلا أن تناول جرعات تتجاوز ١٠٠٠ وحدة دولية يمكن أن يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم، وهو ما يؤدى بدوره إلى ترسيب الكالسيوم في الأنسجة الرخوة الجسم (مثل الأنسجة الموجودة في الكلى والقلب والرئتين والأوعية الدموية) بشكل لا يمكن التخلص منه، أما الحالات الخفيفة من الإفراط في تناول فيتامين (د) في علاج بعض أنواع السرطان، أو بتعبير أخر يقوى فاعلية المواد العلاجية المستخدمة ضد السرطان، أو يخفف من الآثار الضارة الجانبية لبعض أنواع علاجات السرطان حيث يساعد مثلاً على حماية الخلايا الطبيعية السليمة (غير المصابة بالسرطان) من التلف الحادث بفعل عقاقير العلاج الكيماوي.

٣- فيتامين [هـ]

*** أهمية فيتامين هـ:**

يلعب فيتامين هـ دوراً حيوياً في الوقاية من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر مثل أمراض القلب والسرطان، بالإضافة إلى قيامه بأدوار أخرى هامة في الجسم.

١- مضاد فعال للأكسدة:

تشير الدارسات إلى انه يمكن لفيتامين هـ أن يؤخر من عملية الشيخوخة ويقي من الشيخوخة المبكرة من خلال وحيويتها، وبالتالي يحافظ على حيوية أعضاء الجسم، فالخلايا البشرية التي تتوفر لها كميات وافرة من فيتامين هـ تتكاثر بمعدل أسرع وتعين لفترة أطول من غيرها من الخلايا، وتستفيد كل أنسجة الجسم من فيتامين هـ حيث يتم اختزانه غالباً في العضلات والأنسجة الدهنية، كما انه يتواجد بتركيزات عالية في الغدتين النخامية والكظرية والخصيتين.

ويعتبر دور فيتامين هـ كمضاد فعال للأكسدة هو أهم فوائده على الإطلاق

لأنه بهذه الخاصية يحمى الجسم من أمراض فتاكة مثل السرطان، ولقد ظهرت العديد من الدلائل التي تؤكد دور فيتامين هـ كمضاد فعال للأكسدة سواء بمفرده أو بالاشتراك مع معدن السيلينيوم، ومن أهم خصائص فيتامين هـ المتميزة كمضاد فعال للأكسدة قدرته على حماية فيتامينات (أ)، و (ج) من الأكسدة، وبالتالي الحفاظ على فاعليتها، هذا بالإضافة إلى أن فيتامين هـ يساعد على زيادة نسبة إنزيم « superoxide dismutas» في الجسم، والذي يعمل أيضاً على القضاء على الشقوق الحرة المؤكسدة، كما يمكن أن يقوم فيتامين هـ بمنع التلف الحادث في المواد الدهنية التي تنتج عن هذا التأكسد أو «التزنج» كما يساعد فيتامين هـ كمضاد للأكسدة على وقاية الجسم من بعض السموم الضارة مثل الزئبق، ورباعي كلوريد الكربون، والبنزين، والأوزون، وأكسيد النيتروز، وغيرها من المواد السامة والمسرطنة، كما تبين قدرة فيتامين هـ على حماية الجسم من أضرار مادة «النيتروزامين» التي تتكون من أملاح النترات والنيتريت في اللحوم المصنعة المجففة، وفى دخان السجائر، والهواء الملوث.

٢- الوقاية من السرطان:

* أظهرت العديد من الدارسات دور فيتامين هـ في الوقاية من أمراض السرطان خاصة سرطان الرئة، وسرطان المرئ، وسرطان القولون، وسرطان المستقيم، كما يمكن أن يساعد فيتامين هـ في الوقاية من سرطان الرحم والثدي، كما تشير الدراسات إلى دور فيتامين هـ فقد أوضحت العديد من الدراسات دور فيتامين هـ في المساعدة على تقليل نسبة الإصابة بأورام الثدى اللينة الحميدة عند السيدات، كما أنه يؤدي إلى الإسراع بالاستجابة للعقاقير العلاجية المستخدمة مع هذه الأورام، كما يساعد فيتامين هـ على التخفيف من حدة الأعراض المرتبطة بالخلل الهرموني في فترة ما قبل الحيض، كما أن فيتامين هـ

يفيد في علاج النزيف الناتج عن استخدام اللولب عند بعض النساء، وهو يعطي نتائج ممتازة عند استخدامه لتقليل أعراض احمرار الوجه عند النساء في سن اليأس.

٣- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية:

حيث أظهرت الدراسات أن فيتامين هـ يزيد من تدفق الدم حتى الأطراف، بالإضافة إلى تحقيقة لنتائج إيجابية في علاج أمراض الدورة الدموية مثل الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين والتهاب الوريد مع تجلط الدم، وأثبتت بعض الدراسات الدهنية عالية الكثافة (الكولسترول النافع) لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض نسبته في أجسامهم.

٤- المساعدة على التئام الجروح:

حيث أن فيتامين هـ يمكن أن يساعد على التئام الجروح وتقليل تكون الندبات الناتجة عنها، ويصف بعض الأطباء فيتامين هـ ومستحضراته لتناوله عن طريق الفم لتقليل مخاطر تكوين ندبات داخلية في عمليات زراعة الثدي للنساء اللاتي أجريت لهن جراحة استئصال الثدي مما يؤدى إلى حمايتهن من تصلب خلايا الثدي المزروع في حالة آخرون لنفس الغرض في صورة دهان موضعي للزيوت المستخرجة من كبسولات على موضع الجرح بعد تكوين القشرة عليه للإسراع من التئامه وتقليل الندبات.

٥- تقوية جهاز المناعة:

حيث اتضح أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين هـ يقوى جهاز المناعة ويرفع من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، وقد أظهرت دراستان تم إجراؤهما على مرضى الجهاز المناعي ممن يعانون من مرض الذئبة الحمراء أن تناول جرعات علاجية من فيتامين هـ يؤدى إلي نتائج إيجابية، كما أنه يفيد أيضاً

في علاج حالات التهاب المفاصل الروماتويدى، وهو أحد أمراض المناعة أيضاً.

٦- علاج أمراض الجهاز العصبي:

حيث يعتبر فيتامين هـ ضرورياً أيضاً لقيام الجهاز العصبي بوظائفه على أكمل وجه، وقد تبين مثلاً أن الأطفال الذين يعانون من نقص فيتامين هـ يصابون بأمراض عضلية متقدمة، وبعد تناولهم فيتامين هـ تحسنت هذه الأعراض المرضية (والتي كان من بينها صعوبة المشي، والوقوع المتكرر، والانعكاسات العصبية غير الطبيعية)، وقد أوضحت الدراسات نتائج جيدة لتأثير تناول جرعات من فيتامين هـ في إبطاء تطور الأمراض العصبية، وفى علاج مرض شلل الرعاش.

٧-علاج أمراض النساء:-

وغيره من الفيتامينات فيمكن علاجها، وتتمثل أهم أعراض الإفراط في تناول فيتامين (د) في: (الغثيان، فقدان الشهية، الصداع، الإسهال، والإعياء، وعدم الراحة).

*** فوائد أخرى لتناول فيتامين هـ:**

تظهر الأبحاث المتواصلة فوائد جديدة لاستخدام فيتامين هت كمكمل غذائي، فقد ثبت مثلاً أنه يقلل من الحاجة للأنسولين عند مرضى السكر من خلال تحسينه لوظيفة الأنسولين وتقليل ضغط الأكسدة الذي يؤدي إلى كثير من الأعراض الجانبية لمرضى السكر، كما يعمل فيتامين هت بجانب فيتامين ج، والبتاكاروتين على الوقاية من مرض المياه الزرقاء على العين.

*** أهم أعراض نقص فيتامين هـ:**

تشمل الأعراض التقليدية لنقص فيتامين هـ: (الأنيميا الناتجة عن

الشيخوخة المبكرة للخلايا وموت خلايا الدم الحمراء، و الاضطربات العصبية مثل: صعوبة المشي، بالإضافة إلى ضعف الشعيرات الدموية، وغالباً ما تظهر هذه الأعراض عند حدوث سوء امتصاص للدهون عند الأطفال غير مكتملي النمو أو عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض في الشبكية بالعين يمكن أن تؤدي إلى إصابتهم بالعمى).

*** الوقاية من الأعراض المرضية لنقص فيتامين هـ:**

يمكن الوقاية من الأعراض المرضية لنقص فيتامين هـ بتناول الكمية القياسية اليومية من فيتامين هـ التي تعادل حوالي ٣٠ وحدة دولية.

*** المصادر الغذائية لفيتامين هـ:**

يتوفر فيتامين هـ بكثرة في الدهون الموجودة بالخضروات، وكذا في الزيوت النباتية الطبيعية الغنية بالدهون غير المشبعة، وغير المعالجة صناعياً، والتي تتواجد بتركيزات عالية في زيوت بذرة القطن، وفول الصويا، والعصفر، وحبوب القمح، كما يتوافر فيتامين هـ بنسب أقل في بعض الحبوب والخضروات الورقية الداكنة، وفى المكسرات والبقوليات، كما يوجد فيتامين هـ بنسب بسيطة في اللحوم ومنتجات الألبان، ومن بين مصادر فيتامين هـ يجب تجنب الزيوت النباتية المعالجة صناعياً نظراً لأن هذه المعالجة الصناعية المتكررة لا تبقى إلا على قدر ضئيل من فيتامين هـ فيها فضلاً عن تعويض من يتناولها لخطورة الإصابة بالسرطان.

*** تأثير عمليات الطهي على فيتامين هـ:**

تؤثر عمليات طهي الطعام وطرق حفظه على فيتامين هـ، حيث تؤدى إلى فقد كمية كبيرة منه حيث يفسد الفيتامين عند تعرضه للحرارة والضوء والهواء

والتجميد والمحاليل القلوية، وعلى سبيل المثال يؤدى إلى طحن الحبـوب إلى فقـد حوالي ٨٠٪ من نسبة فيتامين هـ الموجودة بها، وكما أشرنا سـابقاً فـإن المعالجـة الصناعية للزيوت النباتية تؤدى إلى ضآلة محتواها من فيتامين هـ.

*** مكونات فيتامين هـ:**

يتكون فيتامين هـ من ٨ مواد أكثرها فاعلية هي: (ألفـا وبيتـا وجامـا ودلتـا توكوفيرول)، كما أنها تنقسم إلى أنواع طبيعية وأخرى صناعية، ويتركب فيتامين هـ الطبيعي من (دى ألفا توكوفيرول)، وتحتوى التركيبة الصناعية من فيتامين هـ على كمية صغيرة من فيتامين هـ الطبيعـي، وبـالطبع فـإن الامتصـاص والأكثـر فاعلية، وقد أتضح من خلال الأبحاث أن التركيبة الصناعية من فيتامين هـ ينـتج عنها مـا يعـادل ١/ ٨: ١/ ٢ كميـة فيتـامين هــ الفعـال فقـط مقارنـة بالتركيبـة الطبيعية.

*** الكميات المناسبة اليومية من فيتامين هـ:**

- الكمية المناسبة اليومية من فيتامين هـ والتي يلـزم تناولهـا لتحقيـق حالـة صحية جيدة تتروح بـين: (٤٠٠: ١٢٠٠) وحـد دوليـة، حيـث تتفـاوت نسـبة الكميات اليومية المناسبة للحالات المرضـية المختلفـة كمـا يتضـح مـن الجـدول الآتي:-

الحالة المرضية	الجرعة المقترحة من فيتامين هـ
الشيخوخة المبكرة	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية
الوقاية من السرطان	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية
الوقاية من أمراض القلب	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية
التئام الجروح	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية

الحالة المرضية	الجرعة المقترحة من فيتامين هـ
ضعف الدورة الدموية	٦٠٠- ١٢٠٠ وحدة دولية
الوقاية من النزيف المصاحب لاستخدام اللولب.	١٠٠- ٤٠٠ وحدة دولية
خلل الهرمونات في فترة ما قبل الحيض	٤٠٠-١٢٠٠ وحدة دولية
النزيف المصاحب لسن اليأس	٤٠٠-١٢٠٠ وحدة دولية
الأورام الليفية في الثدي	٤٠٠-١٢٠٠ وحدة دولية
علاج مرض السكر	٨٠٠ – ١٢٠٠ وحدة دولية

*** احذر تناول جرعات كبيرة من فيتامين هـ في الحالات الآتية:**

- يجب الحذر من تنال جرعات كبيرة من فيتامين هـ إذا كنت تعانى من حالات مرضية معينة حيث يجب استشارة الطبيب، كما يجب الحذر في حالة المعاناة من ارتفاع ضغط الدم، حيث يجب تعاطى جرعات كبيرة من فيتامين هـ تفوق ٤٠٠ وحدة دولية، ويجب مراجعة الطبيب المتخصص، ولذا يجب البدء دائماً بتناول جرعات صغيرة من الفيتامين تعادل حوالي ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زيادة الجرعة تدريجياً.

- كما يجب عدم تناول جرعات كبيرة من فيتامين هـ (تزيد عن ٤٠٠ وحدة) في حالة أية عقاقير تزيد من سيولة الدم.

- كما يجب عدم تجاوز الجرعة بأي حال من الأحوال للحد الأقصى وهو (١٢٠٠وحدة دولية)، حيث أن ذلك يمكن أن يؤدى إلى درجة من السمية وتأثيرات جانبية ضارة تشمل: (الغثيان، والصداع، والإسهال، وتسارع ضربات القلب، والإغماء).

٤- فيتامين ك

* يتوافر فيتامين ك في الغذاء، كما تقوم بكتيريا الأمعاء بتحليله في أجسامنا، ولهذا فهو لا يعتبر فيتاميناً بمعنى الكلمة.

*** أهم فوائد فيتامين ك:**

١- أهم فوائد فيتامين ك تتمثل في دوره في إنتاج عوامل تجلط الدم، فهو ضروري لتخليق المادة المسببة للتجلط وهى (البروثرومبين)، والتي تتحول بعد ذلك إلى مادة (الثرومبين)، والذي يقوم بدوره بتحويل مولدات (الليفين) إلى مادة (الليفين) التي تكون الجلطات الدموية بعد ذلك.

٢- من بين فوائد فيتامين ك أيضاً، والتي أظهرتها الأبحاث دوره في الحفاظ على سلامة العظام.

٣- له خصائص مضادة للأورام والسرطانات.

*** المصادر الغذائية لفيتامين ك:**

يتوافر فيتامين ك بكثرة في السبانخ، والطماطم، وأوراق الكرنب العادي وكرنب البر وكلى، وأوراق اللفت، وفى كبد الحيوانات، كما يتواجد بنسب أقل في القمح والفواكه وصفار البيض والجبن واللحم البقرى.

*** مكونات فيتامين ك:**

يتشكل فيتامين ك من مجموعة من المركبات المتشابهة التي تضم:- فيتامين ك١ المتوافر في الأطعمة، وفيتامين ك٢ الذي تخلقه بكتيريا الأمعاء، الفيتامين ك٣ وهو مستحضر صناعي لا يصرف إلا بإشراف الطبيب.

*** أهمية تناول فيتامين ك:**

فى الحقيقة نادراً ما يحدث نقص فى فيتامين ك في الجسم لسهولة الحصول عليه بكميات كافية للجسم من الأطعمة الغنية به، وأيضاً لسهولة تكوينه داخل الجسم بواسطة بكتيريا الأمعاء، والحالات النادرة لنقص فيتامين ك تحدث عادة بسبب سوء امتصاصه الناتج عن انسداد الأمعاء أو حالات التهاب القولون أو اللفائفى أو تحويل اتجاه الأمعاء أو النقرس أو أمراض الكبد المزمنة، ففي هذه الحالات الخاصة يحدث نقصى في فيتامين ك في الجسم بدرجات مختلفة.

*** لمن يجب إعطاء فيتامين ك فوراً؟**

- يجب إعطاء فيتامين ك للأطفال حديثي الولادة بعد ولادتهم لوقايتهم من النزيف، كما يعطى للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات النزيف وتجلط الدم قبل خضوعهم للعمليات الجراحية.

*** علاج نقص فيتامين ك:**

تعادل الكميات القياسية اليومية من فيتامين ك اللازمة في هذه الحالات: (٨٠ ميكروجرام).

*** الكميات المناسبة اليومية من فيتامين ك:**

- الكمية المناسبة اليومية من فيتامين ك تتساوى في قيمتها مع الكمية القياسية، أى أنها (٨٠ ميكروجرام).

* يجب الحذر عموماً قبل تناول فيتامين ك واستشارة الطبيب في حالة المعاناة من حالي مرضية معينة، خاصة في حالة تناول علاج مضاد لتجلط الدم، ويجب عدم تناول جرعة زائدة عن الحد المسموح بتناوله وتشمل الآثار الجانبية لتناول جرعة زائدة:

(فقر الدم الانحلالى) والذي يحدث فيه تكسر سريع لكرات الدم الحمراء قبل تعويض الجسم لها.

ثانياً: الفيتامينات الذائبة في الماء:

* وهى تشمل كلاً من:

١- فيتامين ب المركب.

٢- فيتامين ج.

١- فيتامين ب المركب

- ويشمل فيتامين ب المركب مجموعة الفيتامينات الآتية والتي تشكل معاً مجموعة فيتامين ب المركب: - (فيتامينب ١ (الثيامين) - فيتامين ب ٢ (الريبوفلافين)، فيتامين ب٣(النياسين والنياسيناميد)، فيتامين ب ٦ (البيرودوكسين) - فيتامين ب ١٢ (الكوبالامين)، حمض الفوليك، حمض البانتوثنيك، البيوتين، والكولين، والإينوسيتول، وحمض البارا أمينوبنزويك)، والسبب في جعل هذه المجموعة من الفيتامينات المتنوعة الخصائص والتركيب والوظائف البيولوجية ضمن مجموعة واحدة هي مجموعة فيتامين (ب المركب) هو تشابهها في عدة أشياء، واشتراكها في العمل بشكل متوافق داخل الجسم، وتواجد الكثير منها في نفس الأطعمة.

*** فوائد مجموعة فيتامينات (ب):**

تستخدم مجموعة فيتامينات (ب) المركب كإنزيمات مساعدة في مختلف أجزاء الجسم، وهى ضرورية للحفاظ على سلامة الأعصاب والعين والكبد والفم والجلد والشعر، كما أنها تحافظ على التوازن العضلي في الجهاز الهضمي، كما تعتبر مجموعة فيتامينات (ب) مصدراً للطاقة لأنها ضرورية لعمليات التمثيل

الغذائي للنشويات والدهون والبروتينات.

كما اتضح وجود ارتباط بين فيتامين ب وعلاج العديد من أنواع الضغوط النفسية والعصبية مثل متاعب العمليات الجراحية والمرض، كما أن الأم الحامل والمرضع يزداد احتياجها لفيتامين (ب) بالضرورة، كما أن مجموعة فيتامينات ب يمكن أن تلعب دوراً في تقوية الجهاز المناعي.

*** إمكانية حدوث نقص في فيتامين ب وأعراض النقص:**

يعتبر حدوث نقص في أحد أنواع فيتامين (ب) أمراً نادر الحدوث، وعادة ما يصاب الناس بنقص في أكثر من نوع من فيتامين ب في وقت واحد، مما يصعب معه تشخيص أعراض هذا النقص لعدم وضوح هذه الأعراض، وتتمثل الأعراض المعروفة لنقص فيتامين ب في الإصابة بمرض (البرى برى) في حالة نقص فيتامين ب١ (الثيامين)، ومرض (البلاجرا) في حالة نقص فيتامين ب٣ (النياسين).

*** الكميات القياسية اللازمة من فيتامين (ب) لعلاج نقص الحالات المرضية:**

تتباين الكميات القياسية اليومية اللازمة من مجموعة فيتامين ب المركب، ولكنها تكون منخفضة بشكل عام حيث تقارب حوالي ٢ ملليجم من كل نوع من فيتامين (ب) أو اقل من ذلك.

*** المصادر الغذائية لفيتامين ب:**

تتوفر فيتامين (ب) بكثرة في الحبوب مثل القمح والأرز والشوفان، كما يوجد في الخضروات الورقية الداكنة الإخضرار، وفى الفاصوليا، وفى المكسرات، وفى اللحوم والدواجن والسمك والبيض والكبدة.

*** مستحضرات فيتامين ب:**

يتوفر فيتامين ب المركب كمكمل غذائي على نطاق واسع، كما تتوافر أيضاً الأنواع المختلفة لمجموعة فيتامين ب كل على حدة، وهناك تركيبات متعددة الفيتامينات لفيتامينات (ب) تحتوى على نسب معينة منها، فمثلاً يحتوى مستحضر فيتامين (ب المركب – ٥٠) في العادة على ٥٠ ملليجم من كل نوع من فيتامين (ب) فيما عدا فيتامينات (ب١٢، وحمض الفوليك، والبوتين)، والتي يحتوى على ٥٠ ميكروجرام منها، وتعتبر الخميرة البيرة مصدراً غذائياً بسيط المفعول يضم مجموعة متنوعة من فيتامينات (ب).

*** الفاعلية المشتركة لفيتامينات (ب):**

- تعتمد فاعلية كل نوع من أنواع فيتامينات (ب) في الأصل على المفعول المشترك لمجموعة الفيتامينات مع بعضها، ويجب الانتباه إلى عدم تناول جرعات كبيرة من أحد أنواع فيتامين (ب) دون زيادة الجرعة بالمثل من بقية أنواع فيتامين ب الأخرى، ويجب اتخاذ ذلك كقاعدة عامة بالنسبة لفيتامينات (ب)، لليس فقط لاشتراك أنواع فيتامين (ب) على الامتصاص بداخل الأمعاء، ويخطئ الكثير من الأطباء في الواقع عندما يصفون لمرضاهم نوع واحد من مكملات فيتامين ب المركب، حيث يؤدى ذلك لحالة من عدم توازن نسبة فيتامين ب في الجسم وحدوث نقص في بعض أنواعه.

*** الكمية المناسبة اليومية من فيتامينات ب:**

- الكمية المناسبة اليومية من فيتامين ب المركب هي:

(ما يعادل (٥٠ – ٣٠٠) ملليجم)، (٢٥ – ٣٠٠) ميكروجرام من فيتامين ب١٢، وحمض الفوليك، والبوتين.



تحذير:

في حالة المعاناة من أي حالة مرضية، فلا يجب تناول أي كمية من المستحضرات والمكملات الغذائية دون استشارة الطبيب، وعموماً لم يتم تسجيل أية حالات لحدوث تسمم ناتج عن تعاطي جرعات معينة من فيتامين (ب).

أولاً: فيتامين ب١ [الثيامين]

*** أهم فوائد فيتامين ب١:**

١- يقوم فيتامين ب١ بدور رئيسي في عملية التمثيل الغذائي للنشويات، والتي تعتبر مصدراً أساسياً للطاقة في خلايا الجسم، ولذلك فإن أعراض نقصه تظهر على خلايا الحسم لأنها تتميز بحساسيتها العالية تجاه التمثيل الغذائي للنشويات.

٢- يدخل فيتامين ب١ في عملية تحويل الأحماض الدهنية إلى الهرمونات الاسترولامية مثل ÷ الكورتيزون × و ÷ البروجيسترون ×.

٣- ضروري للنمو السليم، وللحفاظ على سلامة الجلد.

٤- يلعب دوراً في مقاومة الجسم للأمراض.

*** العلاقة بين فيتامين (ب١)، وحرق الكربوهيدرات:**

نظراً لأن فيتامين ب١ (الثيامين) ضروري كعامل مساعد في عملية حرق الكربوهيدرات، فبالتالي عند زيادة تناول الكربوهيدرات فإن الجسم يحتاج إلى المزيد من الثيامين لتمثيلها، وهو ما يحدث بالنسبة للأشخاص الشرهين في

الأكل، أو من يعتمدون في طعامهم بشكل أساسي على الأطعمة النشوية عالية التعقيد.

*** حالات نقص فيتامين ب ١:**

١- تزيد حاجة الجسم لفيتامين ب١ (الثيامين) أثناء فترات زيادة عملية التمثيل الغذائي، وتزيد الحاجة له في الجسم بشكل خاص في أوقات الحمى، وزيادة نشاط الغدة الدرقية، والنشاط العضلي، والجهد البدني، وكل أشكال الضغط النفسي، كما تزيد حاجة الجسم له في فترات الحمل والرضاعة، كما وجد أن حبوب منع الحمل تخفض نسبة (الثيامين) في الجسم.

٢- تنخفض نسبة الثيامين في الجسم بشكل كبير بعد إجراء العمليات الجراحية، ففي أحد الأبحاث اتضح انخفاض نسبة الثيامين في الجسم بشكل كبير في خلال ٤٨ ساعة بعد إجراء عمليات جراحية لهم.

٣- تزيد فرص حدوث نقص للثيامين في الجسم عند مرضى الكلى الذين يقومون بعلميات الغسيل الكلوي، والمرضى الذين يتم تغذيتهم عن طريق الحقن في الوريد.

٤- كما أن الإفراط في تناول الشاي والقهوة بكميات كبيرة يؤدى إلى توترات عصبية ناتجة عن نقص الثيامين لدى الأشخاص المدمنين لتناول الشاي والقهوة بكميات كبيرة.

٥- كما يعانى مرضى الفصام من انخفاض نسبة الثيامين في أجسامهم كما تكثر حالات نقصه عند المرضى النفسيين العقليين بصفة عامة.

أهم أعراض نقص الثيامين في الجسم:

نقص هذا الفيتامين فى الجسم يؤثر على أجهزة الجسم والأوعية الدموية ووظائف المخ على النحو التالى:

١- يؤدى نقص فيتامين ب١ (الثيامين) في الجسم إلى الإصابة بمرض البرى برى، والذي يؤثر على الجهازين الهضمي والعصبي والأوعية الدموية والقلب.

٢- تشمل الأعراض المتقدمة لنقص الثيامين: عسر الهضم، والإسهال، والصداع، والأرق، وثقل الساقين، وتنميل القدمين.

٣- كما يمكن أن ينتج عنه كذلك: تضخم القلب أو زيادة نبضاته مع عدم انتظامها.

٤- كما يمكن أن يسبب النقص الحاد لفيتامين (ب١) مرض (كورساكوف)، الذي تشمل أعراضه: تشوش الذهن، وفقدان الذاكرة، والهلوسة أو مرض (ويرنيك) الذي تشمل أعراضه: التبلد، وتشوش الذهن، والهذيان.

٥- حالات الإصابة بمرض (البرى برى): عادة ما تقتصر الإصابة بمرض (البرى برى) في أميركا على مدمني الخمور، إلا أن هناك فئات أخرى كثيرة ممن يتعرضون لنقص فيتامين (ب١) في أجسامهم ويصابون بدرجات متفاوتة من مرض (البرى برى) وتظهر عليهم بعض أعراضه مثل: الشعور بالإعياء، والتبلد، وتشوش الذهن، وضعف الذاكرة، والأرق، وفقدان الشهية والوزن، والضعف العام، وعدم الاتزان النفسي، وسرعة الانفعال، والاكتئاب.

الكمية القياسية اليومية من الثيامين لوقاية الحوامل والمرضعات:

كثيراً ما تتعرض الأمهات الحوامل والمرضعات لنقص في نسبة الثيامين بأجسامهمن، والجرعة القياسية اليومية لوقايتهم من أعراض نقص تعادل: (١,٧ ملليجم).

*** المصادر الغذائية للثيامين:**

أهم المصادر الغذائية الغنية بفيتامين ب١ هي: (اللحوم وخاصة الكبدة – الفاصوليا الجافة – البسلة وفول الصويا، والفول السوداني، وبعض الحبوب مثل الأرز البني، ونخالة الأرز، والقمح، وصفار البيض، والدواجن، والأسماك)، أما الأطعمة التي تحتوى على كميات معتدلة من الثيامين فتشمل: (البرقوق، الخوخ، الهليون، الفاصوليا، كرنب البر وكلى، عصيدة حبوب الشوفان، المكسرات، الزبيب)، ونظراً لكثرة توفر الأطعمة الغنية بالثيامين فإن الأعراض الظاهرية لنقصه نادراً ما تحدث.

*** الكميات المناسبة اليومية من فيتامين ب١:**

يتوفر فيتامين ب١ في صورة مكملات غذائية بسيطة ومركبة، والكمية المناسبة اليومية منه تتراوح بين (٢٥ – ٣٠٠) ملليجم).

ثانيا: فيتامين ب٢ [الريبوفلافين]

إن تناول كميات مناسبة من فيتامين الريبوفلافين يعود بفوائد عظيمة تحمى الجسم وتوفر له الطاقة اللازمة للهضم وبناء الأنسجة ، ونفصل ذلك على النحو التالى:

*** أهم فوائد فيتامين ب٢:**

١- **إنتاج الطاقة والتئام الأنسجة:** - يلعب الريبوفلافين دوراً هاماً في

عملية تصنيع وأكسدة الأحماض الدهنية، وفى أكسدة الجلوكوز، وهى بدورها عمليات هامة في إنتاج الطاقة، كما يساعد فيتامين ب٢ (الريبوفلافين) في إنتاج الطاقة من خلال دوره في عملية التمثيل الغذائي لهرمون الغدة الدرقية الذي يؤثر بدوره في عمليات التمثيل الغذائي بالجسم.

- ويعتبر دور الريبوفلافين في عمليات إنتاج الطاقة في خلايا الجسم هاماً أيضاً بالنسبة لعمليات الإلتئام الأنسجة، حيث تلزم الطاقة لإتمام عمليات الإلتئام، وتزداد أهمية هذا الدور الريبوفلافين مع عدة حالات مثل (الحروق، الجروح المختلفة، والأورام بأنواعها، ونقص هرمون الغدة الدرقية، وغيرها).

٢- **الوقاية من الأنيميا:** حيث يؤدى نقص الريبوفلافين إلى نوع من الأنيميا تعرف ب (الريبوفلافين)، حيث يمكن أن يحدث هذا النوع من الأنيميا بفعل تأثيرات نقص الريبوفلافين على إنتاج خلايا الدم الحمراء حيث يعوق تكونها أو يسبب موتها مبكراً، وتشير الأبحاث إلى أن الريبوفلافين يمكن أن يساهم مع الحديد في علاج فقر الدم، كما أتضح أن له دوراً في الوقاية من أنيميا خلايا الدم المنجلية أيضاً.

٣- **حماية العين:** حيث يعتبر الريبوفلافين هاماً لصحة وسلامة العيون، حيث يؤدى وجوده في صبغة شبكية العين إلى التكيف مع الضوء، ولهذا فإن من مظاهر نقصه زيادة الحساسية للضوء، وتعرض العين للإدماع والإلتهابات والاحتقان، وتشوش الرؤية، كما تتعرض العين للإجهاد السريع، كما أوضحت الدراسات وجود ارتباط بين نقص الريبوفلافين، وبين الإصابة بالمياه الزرقاء، ولذا ينصح الكثير من الأطباء بتناوله للوقاية من الإصابة بالمياه الزرقاء أو منع تقدمها.

*** أهم أعراض نقص الريبوفلافين:**

- تشمل الأعراض الأولية المعتادة لنقص الريبوفلافين: -

١- أعراض تظهر على العين: مثل زيادة الحساسية للضوء، والإدماع، وإجهاد العين، وتشوش الرؤية.

٢- أعراض تظهر على الفم: مثل ظهور تشققات في جوانب الفم وعلى الشفتين، تقرحات الشفتين، والتهاب اللسان واحمراره، وصعوبة البلع.

٣- أعراض تظهر على الجلد: مثل تقشر الجلد، خاصة حول مناطق الأنف والحواجب والذقن والخدود وشحمة الأذن وبدايات شعر الرأس، بالإضافة إلى الالتهابات الجلدية في المناطق التناسلية.

٤- أعراض نفسية: مثل الاكتئاب وانحراف المزاج، والعصبية.

للوقاية من أعراض النقص الظاهرة للريبوفلافين يلزم تناول الكمية القياسية اليومية منه وهى (١,٧ ملليجم)، (٢ ملليجم) للسيدات الحوامل والمرضعات.

*** المصادر الغذائية للريبوفلافين:**

- يوجد الريبوفلافين في صورته الطبيعية في الكثير من الأطعمة مثل: (الجبن، والزبادي والبيض، واللحوم، والأسماك، والكبدة والكلاوي، وفى بعض المصادر النباتية مثل الفول والسبانخ والكمثرى والعنب، وكرنب بروكلى، والهليون، والفول السوداني).

*** الكمية المناسبة اليومية من الريبوفلافين:**

- الكمية الأساسية المناسبة اليومية من الريبوفلافين للحفاظ على حالة صحية جيدة تعادل: (٢٥ – ٣٠٠ ملليجم) حسب الحالة المرضية، فمثلاً تكون

هذه الجرعة من ٢٥: ٢٠٠ ملليجم في حالة الضغوط النفسية والبدنية، ومن ٥-: ١٠٠ ملليجم في حالة التدريبات العنيفة، ومن ١٠٠: ٣٠٠ ملليجم عند استعمال حبوب منع الحمل...

ثالثاً: فيتامين ب ٣ [النياسين والنياسيناميد]

*** صورة فيتامين ب٣:**

يوجد فيتامين ب٣ في صورتين أساسيتين هما:

(أ) **النياسين:** وهو عبارة عن حمض النيكوتين.

(ب) **النياسيناميد:** وهو الذي يمكن لأجسامنا تصنيعه من الحمض الأميني (التربتوفان)، والذي يوجد في الأطعمة الحيوانية، ولكن الجزء الذي يمكن لأجسامنا تصنيع من هذا الفيتامين يكون بسيطاً، ولا يكفى لسداد احتياجاتنا، كما يمكن لأجسامنا أيضاً تحويل النياسين إلى النياسينامين.

*** أهم فوائد فيتامين ب٣:**

هذا الفيتامين يعالج عدداً من الأمراض الخطيرة والعقلية ، مع خلوه من الأضرار الجانبية ، نذكر منها ما يلى:

١- **لعلاج مشكلات الأوعية الدموية والقلب:** حيث يلعب (النياسين) دوراً في علاج ارتفاع مستوى الكولسترول من خلال اشتراكه في عملية التمثيل الغذائي للدهون، حيث أوضحت العديد من الأبحاث فعالية (النياسين) أو (فيتامين ب٣) في خفض مستوى الكولسترول النافع (البروتينات الدهنية عالية الكثافة)، ويتميز فيتامين ب٣ عن سائر الأدوية المستعملة في علاج ارتفاع الكولسترول بأنه فعال ورخيص وآمن ليس له أي آثار جانبية على عكس الكثير

من الأدوية التي يكون لها أحياناً آثار جانبية خطيرة، كما يفيد فيتامين ب٣ في توسيع الشرايين ولذا يمكن استعماله كعلاج لاضطرابات الدورة الدموية.

٢- **لعلاج الأمراض النفسية والعصبية:** حيث ينصح الكثير من الأطباء باستخدام فيتامين ب٣ في علاج بعض الأمراض العقلية مثل القلق والعصبية وتشوش الذهن والاكتئاب، بل حتى الفصام.

٣- **الوقاية من السرطان:** حيث اتضح من خلال عدة أبحاث أن (النياسيناميد) له فاعلية مضادة لأكثر من نوع من المواد المسرطنة، ولهذا فهو يمكن أن يفيد في الوقاية من عدة أنواع من السرطان.

٤- **اهم اعراض نقص فيتامين ب٣:** ينتج عن النقص الشديد للنياسين الإصابة بمرض (البلاجرا)، والذي يتميز بثلاثة أعراض مميزة هي: (التهاب الجلد، والإسهال، والتخلف العقلي).

*** الحالات البارزة لنقص فيتامين ب٣:**

- تظهر أعراض نقص فيتامين ب٣ بوضوح في كل من: (مدمني الكحوليات، والذين يعانون من سوء التغذية الشديد، ومن يعتمدون على الذرة كغذاء أساسي لأن النياسين الموجود في الذرة يكون غير قابل للإمتصاص، كما يزداد نقص فيتامين ب٣ عند مرضى السرطان، ومن يتناولون بعض الأدوية مثل علاج مرضى السل المعروف بـ (الأيزوينازيد)، والسيدات اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، ومن يعانون نقص البروتين).

*** الكمية القياسية للوقاية من أعراض النقص:**

- للوقاية من أعراض نقص فيتامين ب٣ فإن الكمية القياسية اليومية اللازمة تعادل ٢٠ ملليجم.

*** المصادر الغذائية لفيتامين ب٣:**

يتوافر فيتامين ب٣ في اللحم القرى، والسمك، ومنتجات الألبان، والبيض، وحبوب القمح خاصة القشور، والذرة ومنتجاتها، والبطاطس، وكرنب البروكلى، والطماطم، والجزر.

*** الكمية المناسبة اليومية من فيتامين ب٣:**

- الكمية المناسبة اليومية من فيتامين ب٣ للحفاظ على الصحة المثلى تتراوح بين (٢٥ - ٣٠٠ ملليجم)، على أن يكون ١٠: ٢٥٪ منها من (النياسين).

*** السمية والأعراض الجانبية لفيتامين ب٣:-**

في حدود الجرعات المعادلة لـ (٢٠٠٠ ملليجم أو أقل)، ولكن لا بد من الحذر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اختلال في وظائف الكبد حيث يجب عليهم مراجعة أطبائهم عند احتياجهم لجرعات عالية من (النياسين) حيث يؤدى ذلك إلى حدوث ارتفاع في تحاليل وظائف الكبد الخاصة بهم، وأيضاً يجب اتخاذ الحذر بالنسبة للأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضى في الإصابة بقرحة المعدة، حيث تؤدي الجرعات العالية إلى تطور الإصابة السابقة بالقرحة.

*** الأعراض الجانبية بالنسبة للأشخاص الأصحاء:**

- بالنسبة للأشخاص الأصحاء لا تتعدى التأثيرات الجانبية للنياسين: الفوران المؤقت بعد تناول الجرعات، ولكن يمكن تقليل أو منع هذه الأعراض دون فقدان التأثيرات الإيجابية المطلوبة من خلال تناول قرص أسبرين قبل تناول النياسين بساعة.

تحذير:

يجب الاحتراس والحذر من تناول جرعات عالية من النياسين طويل المفعول أو بطيء التحليل حيث يمكن أن تؤدى إلى حدوث تسمم في الكبد.

رابعاً: فيتامين ب٦ [البيريدوكسين]

- وهو يعمل كإنزيم مساعد يشارك فيما يزيد عن ٦٠ تفاعل إنزيمي، حيث يدخل في عملية التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية، والأحماض الدهنية الأساسية، وتزداد الحادة له من اجل النمو الصحيح، وفى معظم وظائف الجسم.

*** أهم فوائد فيتامين ب٦:**

هذا الفيتامين هام لكل من الرجال والأطفال والنساء وخاصة الحوامل منهن ، ويساعد على الوقاية من بعض الأمراض وثبت أهميته لبناء خلايا الدم.

١- **حماية الجهاز العصبي:** حيث يعتبر فيتامين ب٦ ضرورياً لإنتاج مادة (السيروتونين) الهامة لنقل الإشارات العصبية كما أنه ضروري لمختلف الناقلات العصبية في المخ، وفى حالة نقص هذه المواد الناقلة يتعرض الفرد لأعراض الاكتئاب وضعف الوظائف العقلية، كما أنه هام بالنسبة للأطفال الرُّضَّع لوقايتهم من التشنجات العصبية، فقد وجد أن نقصه في تركيبة الألبان الصناعية يؤدى إلى معاناة الأطفال الذين يتغذون على هذه الألبان من تشنجات تشبه الصرع والقلق عصبي وتوتر واختلال الهضم وفقدان الوزن.

٢- **الوقاية من أمراض النساء:** حيث يعتبر فيتامين ب٦ هاماً للسيدات اللاتي يعانين من أعراض ما قبل الطمث بشكل مرضى يتمثل في حالة تشمل:

(الاكتئاب، والتوتر، والإجهاد، وتورم الثديين مع وجود ألم بهما، وانتفاخ البطن، وتورم الأصابع ومفصل الكاحل، وألم بالمعدة، وألم بالظهر)، حيث اتضح أن فيتامين ٦ يخفف هذه الأعراض أو يمنع ظهورها عند كثير من السيدات، فعلى سبيل المثال يعمل ب٦ كمدر طبيعي للبول مما يساعد على تخفيف أعراض ما قبل الطمث، كما أنه يخفف أعراض تعاطي حبوب منع الحمل عند بعض السيدات، والمتماثلة في الإجهاد والخمول وانحراف المزاج حيث تتحسن هذه الأعراض بعد تناول فيتامين ب٦، كما أن فيتامين ب٦ هام بالنسبة للسيدات الحوامل والمرضعات، وهو على سبيل المثال اتضح أنه يمكن أن يخفف أو يمنع حالات الغثيان والقي المصاحبة للحمل.

٣- **حماية الدم والأوعية الدموية:** حيث اتضحت الأهمية القصوى لفيتامين ب٦ لحماية الأوعية الدموية والدم..... فهو ضروري من أجل تحويل الحديد إلى هيموجلوبين، وكذا ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء والأجسام المضادة، حيث يمكن أن يؤدى نقصه إلى الإصابة بفقر الدم وإضعاف استجابة الجهاز المناعي للجسم، كما دلت الأبحاث أنه يمكن أن يساعد في الوقاية من تصلب الشرايين.

٤- فوائد أخرى لفيتامين ب٦:

يمكن أيضاً أن يكون فيتامين ب٦ مفيداً في الحالات الآتية: { مرضى الربو - مرضى أنيميا خلايا الدم المنجلية - مرضى السكر - كما أنه مفيد للكلى }.

*** أبرز أعراض نقص فيتامين ب ٦:**

أكثر أعراض نقص فيتامين ب٦ وضوحاً هي التغيرات التي تحدث للجلد والجهاز العصبي والأغشية المخاطية، والمشابهة لما يحدث عند نقص أي نوع من فيتامينات (مجموعة ب المركب) وتشمل: (التهاب الجلد الدهنى، خاصة حول

الأنف والعين، وخلف الأذن والفم، وظهور حب الشباب، والتهاب الفم ووجود قرح صغيرة به، وتشققات الشفتين، والإكتئاب وتشوش الذهن، والأرق، والعصبية، والدوار).

*** أهم حالات نقص فيتامين ب٦:**

- تنتشر حالات نقص فيتامين ب٦ بشكل خاص بين السيدات خاصة الحوامل والمرضعات، والفتيات المراهقات، ومتبعى أنظمة الريجيم، ومدمنى الكحول، وكبار السن، كما أن هناك بعض الحالات تزيد الحاجة فيها إلي فيتامين ب٦ مثل: - التعرض للإشعاع، وتناول حبوب منع الحمل، والأيزونياويد، و (البنيسلامين)، و(السيكلوسبورين)، وتناول التبغ، وتلوث الهواء، والنوبات القلبية، والضغوط الحياتية.

*** الكميات القياسية اللازمة للوقاية من أمراض النقص:**

- الكميات القياسية اليومية اللازمة من ففيتامين ب٦ للوقاية من أعراض نقص تعادل (٢ ملليجم)، أما بالنسبة للسيدات الحوامل والمرضعات فهي تعادل (٢,٥ ملليجم).

*** المصادر الغذائية لفيتامين ب ٦:**

أغنى المصادر الغذائية بفيتامين ب٦ تتمثل في: - (البيض، والسمك، واللحوم، والدجاج، والسبانخ، والفاصوليا، والجزر، وجنين القمح، والخميرة، وعين الجمل، وحبوب عباد الشمس).

أما المصادر الغذائية التي تحتوى على كمية متوسطة منه فتشمل: - (الأرز الأسمر، والكمثرى، والموز، والكانتلوب، والكرنب، والفول، والعسل الأسود).

* مستحضرات فيتامين ب ٦:

يتوفر فيتامين ب٦ في صورة (هيدروكلوريد البيريدوكسين)، فهذه هي أكثر تركيباته شيوعاً، كما يتوفر في صورة (فوسفات البيريدوكسين).

* الكميات المناسبة الأساسية اليومية من فيتامين ب ٦:

- الكميات المناسبة الأساسية اليومية من فيتامين ب٦ لتحقيق أفضل استفادة منه صحياً تتراوح بين (٢٥: ٣٠٠ ملليجم).

* السمية والآثار الجانبية لفيتامين ب ٦:

يعتبر فيتامين ب٦ غير سام نسبياً، إلا أنه عند تناول جرعات عالية منه تتجاوز الـ(٢٠٠٠ ملليجم) يمكن أن تؤدى إلى بعض الأعراض العصبية، وعلى الرغم من وجود حالات قليلة جداً للسمية مع تناول جرعات أقل إلا أن تأثيراتها الجانبية تختفي بمجرد التوقف عن تناول ب ٦.

خامساً: فيتامين ب ١٢ [الكوبالامين]

- يعتبر (الكوبالامين)، وهو نوع من فيتامينات مجموعة فيتامين (ب المركب) إنزيما مساعداً يحتاجه الجسم لتكون الدم السليم، والقيام بالعديد من الوظائف الحيوية.

* أهم فوائد فيتامين ب ١٢:

المساعدة في تكوين كرات الدم الحمراء: حيث إن أبرز فوائد فيتامين ب١٢ هي المساعدة في تكوين الدم حيث أنه ضروري بصفة خاصة لتكوين كرات الدم الحمراء في النخاع، والعظام، وفى حالة عدم وجود كميات كافية منه يحدث نوع من فقر الدم الخبيث، وأهم أعراضه الشحوب والإجهاد.

١- **حماية الجهاز العصبي:** حيث يدخل فيتامين ب١٢ في إنتاج مادة (الميلين)، وهى المادة الدهنية التي تكون موجودة في الغلاف المحيط بالأعصاب، ولذا ففي حالة حدوث نقص مؤثر في فيتامين ب ١٢ في الجسم يمكن حدوث خلل في الوظائف العصبية، فهو ضروري للوقاية من سلسلة من الأعراض العصبية متفاوتة الشدة، وتشمل هذه الأعراض: (التشوش الذهني – الهذيان – عدم التركيز – إنحراف المزاج).

٢- **الوقاية من السرطان:** حيث يساعد فيتامين ب ١٢ في الوقاية من السرطان، خاصة عند تناوله مع فيتامين ج، وهو يقلل من تكوين الخلايا غير الطبيعية في الجسم.

*** أهم أعراض نقص فيتامين ب ١٢:**

- **أبرز أعراض نقص فيتامين ب١٢:** فقر الدم الخبيث، وتشمل أعراضه: (الضعف العام، شحوب المظهر، وفقدان الوزن، والاضطرابات النفسية)، وهناك نوع آخر من فقر الدم يمكن أن ينتج عن نقص حمض الفوليك (وهو نوع آخر من مجموعة فيتامين ب المركب)، ولتفريق بين (أنيميا نقص فيتامين ب١٢)، و(أنيميا نقص حمض الفوليك) يلزم إجراء الاختبارات التشخيصية للتفريق بينهما، ولأنه يوجد تنافس وتكامل في الوقت نفسه على امتصاص الأمعاء لفيتامينات مجموعة (ب المركب) فإنه يجب الانتباه إلى أنه في حالة إعطاء حمض الفوليك لشخص يعانى أصلاً من نقص فيتامين ب١٢، فإن النتيجة سوف تكون هي حدوث نقص شديد في فيتامين ب١٢، والعكس صحيح ففي حالة إعطاء فيتامين ب١٢ لشخص يعانى الحقيقة من نقص حمض الفوليك، فإن النتيجة سوف تكون هي حدوث نقص شديد في حمض الفوليك.

*** الكمية القياسية اللازمة من فيتامين ب١٢ للوقاية من أعراض النقص:**

- لتفادى النقص الذي يمكن أن يحدث في فيتامين ب١٢ في الجسم ويسبب أعراض الأنيميا الخبيثة فإن الكمية القياسية اليومية اللازمة تعادل: (٦ ميكروجرام)، (٨ ميكروجرام للحوامل والمرضعات).

*** حالات خاصة لنقص فيتامين ب١٢:**

هناك حالات يحدث فيها نقص في فيتامين ب في١٢ الجسم بالرغم من تناول كمية كافية منه مع الغذاء مثل: - وجود عيوب وراثية تمنع الجسم من تصنيع كميات كافية من مادة هامة لتحقيق الامتصاص الجيد للفيتامين في الدم، كما أن هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تؤثر على امتصاص فيتامين ب١٢.

*** المصادر الغذائية لفيتامين ب١٢:**

- تعتبر نسبة فيتامين ب١٢ في الأغذية ضئيلة بشكل عام، إلا أن أغنى مصادره تتمثل في: (الكبد والكلاوى، واللحم البقرى، والأسماك خاصة الجمبري، والكابوريا، والمحار، والسردين، والسلمون، والماكريل، بالإضافة إلى الألبان ومنتجاتها، وصفار البيض).

*** مستحضرات فيتامين ب١٢:**

أشهر وأكثر تركيبات فيتامين ب١٢ انتشاراً هو: (السيانوكوبلامين) الذي يتم تناوله عن طريق الفم، والبديل بالنسبة له في حالة صعوبة امتصاصه عن طريق الأمعاء هو مستحضر (الهيدروكسيكوبلامين) الذي يتم تناوله عن طريق الحقن.

*** الكمية المناسبة اليومية من فيتامين ب ١٢:**

- الكمية المناسبة اليومية من فيامين ب١٢ لتحقيق حالة صحية جيدة تعادل (٢٥: ٥٠٠ ملليجم).

سادساً: حمض الفوليك:

وهو يطلق عليه أيضاً (الفولات) أو (الفولاسين) وأهم فوائده تتمثل في المشاركة في عملية تكوين الجينات والانقسام الخلوى.

*** أهم فوائد حمض الفوليك:**

١- عملية نسخ الخلايا ونمو الأنسجة:

حيث إن أهم أدوار حمض الفوليك مساهمته مع فيتامين ب١٢ في عملية التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية وتخليق البروتين، والدور الحيوى الذي يلعبه أيضاً حمض الفوليك هو مساهمته في تكوين الأحماض النووية بداخل الخلايا (RAN- DNA)، بالتالى فهو ضرورى جداً لعمليات الانقسام الخلوى، وتناسخ الخلايا وتكاثرها ونمو الأنسجة.

٢- ضبط عملية نمو الخلايا بشكل طبيعي:

- حيث يؤدي حمض الفوليك دوراً هاماً في ضبط عملية نمو الخلايا والأنسجة بشكل طبيعي، وعلى العكس يؤدى نقصه إلى اختلال النمو، والذي يمكن أن يقود بدوره إلى تكوين الأورام الخبيثة، ولقد أدى استعمال حمض الفوليك في بعض الأبحاث على خلل النمو الذي يحدث أحياناً في عنق الرحم إلى تحقيق نتائج جيدة إلى حد ما، حيث وجد أنه يمكن استعمال حمض الفوليك لعلاج هذا الخلل في النمو بعنق الرحم بدلاً من الحاجة إلى استئصال أي خلايا خبيثة محتمل تكونها في حالة استفحال هذا الخلل، حيث يمكن أن يساعد حمض

الفوليك في إيقاف هذا الخلل أو حتى علاجه، ويعتبر خلل عنق الرحم حالة واسعة الإنتشار في مجال أمراض النساء، ومن بين الأسباب المحتملة لحدوثه تعاطي حبوب منع الحمل والتي تؤدى إلى حدوث نقص في حمض الفوليك اللازم للوقاية لدى السيدات مما يجعلهن عرضة للإصابة بالفيروسات المسببة للسرطان والكيماويات المساعدة على ذلك.

٣- وقاية الأجنة من العيوب الخلقية:

حيث يتزايد احتياج الأم لحمض الفوليك، نظراً لأن الحمل يستنزف مخزون حمض الفوليك في جسم الأم بفعل الانقسام والتكاثر السريع للخلايا، وكلما كبر الجنين زاد احتياجه لمخزون حمض الفوليك بجسم الأم، وزاد استهلاكه له، مما يمكن أن يسبب للأم فقر الدم، ويسبب لطفلها عيوباً خلقية، في حالة عدم تعويض النقص في حمض الفوليك، كما أن السيدة التي تتناول حبوب منع الحمل يحدث لها نقص في مستوى حمض الفوليك بجسمها، وبالتالي فإنه عند رغبة السيدة التي كانت تتناول حبوب منع الحمل ثم توقفت عن تناولها بغرض أن تحمل أن تجرى تحليلاً لمعرفة مستوى حمض الفوليك بجسمها أولاً، وتكمن الأهمية القصوى والخطيرة الشأن لحمض الفوليك في أنه ضروري لوقاية الأجنة من تشوهات (الأنبوب العصبي)، وهو تكوين في الجنين ينمو منه المخ والحبل الشوكى والأجزاء الهامة في الجهاز العصبي المركزي.

* الكمية القياسية اليومية من حمض الفوليك اللازمة للسيدات الحوامل:

- وهي تعادل ٨٠٠ ميكروجرام يومياً.

٤- حماية الجهاز العصبي:

حيث تعمل مشتقات حمض الفوليك كإنزيمات مساعدة للناقلات العصبية، والتي تسمح بإرسال الإشارات العصبية من ضفيرة عصبية إلى أخرى، وبالتالي

يؤدى نقص حمض الفوليك إلى اختلال بالجهاز العصبي، وقد يؤدى ذلك بـدوره إلى تأثيرات عصبية ونفسية متفاوتة الشدة، بينما يمكن أن يؤدى تنـاول جرعـات كافية منه إلى تحسين الوظائف العقلية إلى حد كبير.

٥- تحسين وظائف الجهاز المناعي:

- حيث يؤدي نقص حمض الفوليك إلى التأثير علـى قـدرة الجهـاز المنـاعي على أداء وظائفه، حيث يعتبر حمض الفوليك هاماً للحفـاظ علـى قـدرة الجهـاز المناعي على التعـرف علـى الميكروبـات المهاجمـة، وعـدد خلايـا الـدم البيضـاء وقوتها، وبالتالي مدى قدرة الجسم على مقاومة المرض.

٦- حماية الدم:

حيث أن حمض الفوليك – تماماً مثل فيتامين ب١٢ – يحـافظ علـى سـلامة كرات الدم الحمراء، ويؤدى نقصه إلى الإصابة بنوع من فقـر الـدم يتميـز بكـبر كرات الدم الحمراء.

*** أبرز أعراض النقص المعتادة لحمض الفوليك:-**

- يعتبر فقر الدم هو العرض المتعارف عليه بسبب نقـص حمـض الفوليـك، وهو نوع من فقر الـدم يتميـز بتكـوين كـرات دم حمـراء غـير طبيعيـة، وتشـمل أعراضه: -

(الضعف العـام، والشـحوب، والتـوتر، وصـعوبة النـوم)، ويجـب إجـراء الاختبارات التشخيصية للتفرقة بين فقر الدم الناتج عن نقص حمـض الفوليـك، وبين نظيرة الناتج عن نقص فيتـامين ب١٢، ففـي حالـة إعطـاء فيتـامين ب١٢ لشخص يعانى من نقص حمض الفوليك، فإن ذلك ينتج عنه رد فعل عكسي هو حدوث نقص شديد في حمض الفوليك، والعكس صحيح أيضاً.

*** حالات نقص حمض الفوليك:**

غالباً ما تحدث الأعراض المعتادة لنقص حمض الفوليك بين مدمني الكحوليات، والأشخاص الذين يعانون من سوء الامتصاص المعوي بفعل تقدم السن أو إجراء جراحة بالجهاز الهضمي أو أية حالات مرضية مسببة لسوء الامتصاص، كما أن هناك بعض الأدوية التي تتداخل تأثيراتها مع أسلوب عمل وامتصاص حمض الفوليك فتؤدى إلى نقصه مثل: عقار (السلفاسلازين) الذي يستخدم لعلاج التهاب الأمعاء، وعقار (الميثوتركسات) الذي يستخدم لعلاج السرطان، كما تؤدى الضغوط البدنية والنفسية إلى تراجع نسبة حمص الفوليك في الجسم، ونفس الشئ يحدث مع تعرض الجسم للملوثات.

*** الكمية القياسية اللازمة للوقاية من أعراض النقص:**

- لمنع هذه الأعراض الظاهرة لنقص حمض الفوليك يلزم تناول جرعة قياسية يومية منه تعادل (٤٠٠ - ميكروجرام)، أما بالنسبة للسيدات الحوامل والمرضعات فإن الجرعة القياسية تعادل (٨٠٠ ميكروجرام).

ملاحظات تحذيرية:

- هناك فرق بين حمض الفوليك، وحمض (الفولينيك) وهو مشتق صناعي من حمض الفوليك يستخدم بجرعات عالية لإنقاذ مرضى السرطان من سمية عقار (الميثوترات)، وبالتالي يجب عدم الخلط بينهما، ويجب الانتباه إلى أن حمض الفوليك- وعلى عكس ما يشاع - لا يتداخل مع فاعلية عقار الميثوتركسات، لكن هناك فهم خاطئ يؤدى إلى نصح المرضى بعدم تناول حمض الفوليك مع عقار (الميثروتركسات) مما يعرض هؤلاء المرضى لخطر الإصابة بنقص حمض الفوليك.

*** المصادر الغذائية لحمض الفوليك:**

أغنى المصادر الغذائية بحمض الفوليك تتمثل في: (الكبدة – الخضروات داكنة الخضرة مثل السبانخ والكرنب وكرنب البر وكلى وأوراق البنجر – الخميرة البيرة).

*** مستحضرات حمض الفوليك:**

يتوفر حمض الفوليك في الأوراق في تركيزات حتى (٨٠٠ ميكروجرام) أي ما يعادل (٠,٨ ملليجم) أما في صورة منفردة أو في صورة جزء من تركيبة متعددة الفيتامينات، وينصح بعدم تناول جرعات عالية إلا بعد استشارة الطبيب.

*** الكمية المناسبة من حمض الفوليك:**

– الكمية اليومية المناسبة من حمض الفوليك لتحقيق حالة صحية جيدة تعادل (٤٠٠ – ١٢٠٠ ميكروجرام).

*** السمية والتأثيرات الجانبية لحمض الفوليك:**

– لم يتم تسجيل أية حالات تسمم بحمض الفوليك، إلا أنه يحدث أحياناً نقص في الزنك عند السيدات اللاتي يتناولن مستحضرات حمض الفوليك خاصة في حالة استعمالهن لحبوب منع الحمل لفترة طويلة، ولذا يجب على هؤلاء السيدات تناول كميات إضافية من الزنك لتفادى انخفاض نسبته في أجسامهن.

سابعاً: - حمض البانتوثينك:

*** أهم فوائد حمض البانتوثينك:**

١- ضروري للتمثيل الغذائي الهرمونات والهيموجلوبين: حيث يقوم الدسم بتحويل حمض إلى البانتوثينك الإنزيم المساعد (A)، والذي يستخدم في

العمليات البيولوجية الهامة مثل التمثيل الغذائي للبروتينات والنشويات والدهون، كما يدخل في عمليات تصنيع الهرمونات والهيموجلوبين والعصارة الصفراوية، كما أنه ضروري لإنتاج مادتين هامتين جداً بالنسبة لنقل الإشارات العصبية وهما: (الاسيتيل كولين)، و (السيفنجوزين).

٢ - **تخفيف الضغوط النفسية والبدنية:** نظراً لإسهام حمض البانتوثينك في عملية نقل الإشارات العصبية فإنه هام جداً بالتالي في تخيف الضغوط النفسية والبدنية، وقد أظهرت العديد من الأبحاث التأثيرات الإيجابية لحمض البانتوثينك في زيادة قدرة الإنسان على تحمل الضغوط النفسية والبدنية وتكيفه مع مستويات الجهد المختلفة، خاصة عند اتحاد حمض البانتوثينك مع باقي فيتامينات مجموعة (ب) المركب.

٣- **تحسين وظائف الجهاز المناعي:** حيث وجد أن لحمض البانتوثينك دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي وتحسين قدراته على مقاومة الأمراض التي تنشأ بسبب ضعف المناعة أساساً مثل: الروماتويد، والذئبة الحمراء، وقد أظهرت بعض الأبحاث أنه بإعطاء مرضى الروماتويد حمض البانتوثينك حدث لديهم انخفاض في أعراض الروماتويد مثل التيبس وضعف القدرة على الحركة.

٤- **تخفيض نسبة الكولسترول:** حيث ان حمض البانتوثينك يلعب دوراً هاماً في خفض مستوى الكوليسترول وعلاج الاضطرابات المرتبطة به، وذلك نظراً لدوره في التمثيل الغذائي للدهون، وقد وجد أن تناول إحدى تركيبات حمض البانتوثينك وهى مادة (البانتثين) قد أدى إلى حدوث انخفاض واضح في مستوى الدهون الضارة بالجسم.

*** الكمية القياسية اللازمة من حمض البانتوثينك:**

- تم تثبيت الجرعة القياسية اليومية اللازمة من حمض البانتوثينك للتغلب

على أعراض النقص لتعادل (١٠ ملليجم يومياً).

*** المصادر الغذائية لحمض البانتوثينك:**

- يتـوفر حمـض البانتوثينـك في تـركيبتين أساسـيتين: الأولى: (كالسـيوم بانتوثينات)، وهى تحتـوى علـى ٩٢٪ مـن حمـض البانتوثينـك، و٨٪ كالسـيوم، الثانية: (البانثين): وهو مشتق أكثر فاعلية، وكلنه غـير ثابـت كيميائيـاً، ومرتفـع الثمن.

*** الكمية المناسبة اليومية من حمض البانتوثينك:**

- الكمية المناسبة اليومي من حمض البانتوثينك لتحقيق حالة صـحية جيـدة تتراوح بين (٢٥: ٥٠٠ ملليجم).

*** السمية والآثار الجانبية:**

لا توجد أيـة حـالات تسـمم عنـد تنـاول البانتوثينـك، إلا يجـب استشـارة الأطباء عند تجاوزجرعة (٢٠٠٠ ملليجم)

ثامناً: البوتين:

- يعتبر البوتين إنزيماً مساعداً شديد الأهمية للقيام بالعديـد مـن العمليـات الحيوية للجسم، ولا يعتبر فيتاميناً حقيقياً حيث يتم تخليقه داخل الجسم بواسطة بكتيريا الأمعاء.

*** أهم فوائد البوتين:**

١- ضروري لعمليات التمثيل الغذائي:

- إن البوتين مثل كل عناصـر مجموعـة (ب) المركـب يلعـب دوراً هامـاً في عمليات التمثيل الغذائي للبروتينات والنشويات والدهون.

٢- علاج بعض الأعراض النفسية والعصبية:

- حيث وجد أن تناول البيوتين يساعد على منع وعلاج الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرضى الكلى الذين يقومون بعمليات الغسيل الكلوي لفترات طويلة، وهى تشبه في أعراضها إلى حد كبير الأعراض المصاحبة لمرضى (الزهايمر) والتي تشمل: (عدم الانتباه، وضعف الذاكرة، والتلعثم، وعدم الثبات، وصعوبة المشي).

*** أهم أعراض نقص البيوتين:**

١- التهاب الجلدة القشري، والذي يكون شائعاً بين الأطفال الرضع.

٢- سقوط الشعر.

٣- فقدان الشهية.

٤- الغثيان.

٥- ارتفاع الكوليسترول في الدم.

٦- الاكتئاب.

*** حالات نقص البيوتين:**

نظراً لأن البيوتين يتم تخليقه بداخل الجسم، كما يوجد في عدد كبير من الأطعمة، فهناك حالات فردية استثنائية لنقصه تشمل فئات قليلة من الناس مثل: - الأطفال المولودين بعيوب وراثية، لاعبي كمال الأجسام ومن يتناولون كميات كبيرة من البيض النيى الذي يحتوى على مادة تعوق امتصاص البيوتين، الأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية وأدوية السلفات لفترات طويلة مما يؤدى إلى تقليل نسبة البيوتين الذي يتم تخليقه بواسطة الأمعاء من خلال بكتيريا الأمعاء.

*** الكمية القياسية اللازمة للوقاية من أعراض نقص البيوتين:**

- تعادل الكمية القياسية اليومية اللازمة للتغلب على أعراض نقص البيوتين: (٣٠٠ ميكروجرام).

*** أهم المصادر الغذائية الغنية بالبيوتين:**

- يتوفر البيوتين بنسبة كبيرة في كل من: (الدجاج – لحم الضأن – اللحم البقرى – الكبدة البقرى..)، كما يتوفر في منتجات الألبان، والأسماك البحرية، وفول الصويا، والأرز، والخميرة البيرة والمستحضرات التي تدخل في تكوينها، والدقيق الأسمر، والردة، ويعتبر البيض مصدراً هاماً للبيوتين ولكن بشرط طهيه مسلوقاً أو مقلياً، أما في صورته النيئة غير الناضجة فإنه يحتوى على مادة تمنع امتصاصه داخل الجسم.

*** مستحضرات البيوتين:**

يتوفر البوتين في صورة مركب (د. بيوتين)، ويوجد في معظم مركبات فيتامين ب المركب، وبالرغم من وجود البيوتين في صورة منفردة أيضاً إلا أنه لا يتوجب تناوله في صورة منفردة.

*** الكمية المناسبة اليومية من البيوتين:**

الكمية المناسبة الأساسية اليومية من البيوتين اللازمة لتحقيق حالة صحية جيدة تعادل: (٣٠٠ ميكروجرام).

*** السمية والأعراض الجانبية:**

يعتبر البيوتين مادة غير سامة.

تاسعاً: الكولين، والإنوزيتول، وحمض البارا أمينوبنزويك:

- تدخل هذه العناصر الثلاثة ضمن مجموعة مركبات فيتامين (ب) المركب، وهى يتم تصنيعها داخل الجسم، ولذا لا تعتبر فيتامينات أساسية، إلا أنها تشترك في الكثير من العمليات الحيوية بداخل الجسم، ولم يعرف عنها الكثير حتى الأن.

*** أهم فوائد الكولين، والإنوزيتول، والبارا امينوبنزويك:**

١-يدخل كل من الكولين، والأيوزيتول في عمليات امتصاص وتمثيل الدهون مما يعمل على الوقاية من تراكم الدهون بكميات غير طبيعية في الكبد، حيث يستخدم الكولين في عمليات النقل والتمثيل الغذائي للدهون، أما الإنوزيتول فيدخل في عملية تخليق الدهون الفسفورية، والتي تعتبر أساسية لهضم وامتصاص الدهون، كما تساعد على سهولة دخول الأحماض الدهنية إلى الخلايا وتنظم دخول وخروج مختلف المواد عبر الخلايا.

٢-كما يدخل أيضاً في عملية تصنيع مادة (الأسيتيل كولين) حيث يعمل الأسيتيل كولين كناقل عصبي يقوم بنقل وإرسال الإشارات العصبية من ليفة عصبية إلى أخرى، ولذا لا يعتبر الحفاظ على ثبات مستوى الأسيتيل كولين ضرورياً جداً لأداء الجهاز العصبي لوظائفه على أكمل وجه، وعلى العكس من ذلك يؤدى نقص عنصر الكولين يمكن أن يؤدى إلى بعض الأمراض العصبية مثل الشلل الرعاش، والزهايمر.

٣- يستخدم فوسفات الكولين (اللسيسين) وهو أحد المصادر الطبيعية للكولين كمكون من مكونات الغشاء الخلوي، كما يستخدم بشكل فعال في علاج بعض الحالات المتأخرة لعدم التوافق الحركي، وهو أحد الأمراض العصبية التي ينتج عنها تشنجات في الوجه (وهى حالة تنشأ

غالباً كعرض جانبي لكثرة استعمال المهدئات).

٤-أما بالنسبة لحمض (البار أمينوبنزويك) فهو يعتبر ضرورياً للجسم لتصنيع حمض الفوليك والتمثيل الغذائي للبروتين، كما أن هذا الحمض يفيد في وقاية الجلد من لفحة الشمس، وبالتالي فهو يدخل كمكون رئيسي في كريمات حماية الجلد من الشمس.

*** المصادر الغذائية للكولين، والإنوزيتول والبارا أمينوبنزويك:**

- يوجد الكولين بكثرة في اللحم البقرى، واللبن، وأعلى معدلاته توجد في صفار البيض، كما يوجد في الحبوب والبقوليات.

- ويوجد (الإنوزيتول) في الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة، واللحوم والبيض.

- أما حمض (البارا أمينوبنزويك) فيوجد في الكبد والكلاوى، والحبوب الكاملة، والخميرة بيرة، والعسل الأسود.

*** مستحضرات الكولين، والإنوزيتول، والبارا أمينوبنزويك:**

- يوجد الكولين في ثلاثة أشكال:

١-ملح ثنائي الكولين.

٢-كولين السترات ثنائي الهيدروجين.

٣-كولين الفوسفات (اليسيسين)، وهو ينصح بتناوله لأنه أسهل امتصاصاً وأقل إثارة للأمعاء في جرعاته العالية من الأنواع الأخرى للكولين، ويوجد اللسيسين في عدة أشكال: كبسولات تحتوى على زيت، وحبيبات، وسائل.

- أما حمض البارا أمينوبنزيويك فهو يدخل في تركيبات المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات، كما يدخل كل من البارا أمينوبنزيوك، والكولين، والإنوزيتول في تركيبات فيتامين (ب) المركب، وفى تركيبات الفيتامينات المتعددة في جرعات مساوية لعناصر فيتامينات (ب)، كما تتوافر في تركيبات منفصلة.

*** الجرعات المناسبة اليومية:**

١- بالنسبة للكولين: - (٢٥ - ٥٠٠)

٢- بالنسبة للإنوزيتول: - (٢٥ - ٥٠٠ ملليجم)

٣- بالنسبة للبارا أمينوبنزويك: - (٢٥ - ٥٠٠ ملليجم)

٤- بالنسبة لليسيسين: - (١٢ - ٣٥ جرام) كجرعة علاجية للاضطرابات العصبية وارتفاع الدهون.

*** السمية والآثار الجانبية:**

يجب الحذر من تناول جرعات عالية من هذه المكملات الغذائية لتفادى الآثار الجانبية الضارة، فعند تناول جرعات عالية عن طريق الفم من (الليسيسين) مثلاً فإنها تؤدي إلى الدوار والغثيان والإسهال وظهور رائحة تشبه رائحة السمك في عرق وأنفاس من تناولوا هذه الجرعات العالية، كما يمكن أن يؤدى تناول جرعات عالية من (البارا أمينوبنزويك) إلى ارتفاع درجة الحرارة واختلال وظائف الكبد، وتناقص عدد كرات الدم البيضاء، والشعور بالضيق.

٢- فيتامين (ج) : (حمض الإسكوربيك)

*** أهم فوائد فيتامين (ج):**

١- **مضاد قوى للأكسدة:** من أهم فوائد فيتامين ج دورة كعامل مضاد

للأكسدة حيث يعمل على الوقاية من التأكسد الناتج عن هجمات الشقوق الحرة المؤكسدة على الخلايا، والذي يمكن أن يؤدى إلى الشيخوخة المبكرة والأمراض المصاحبة لها، ويعرض الجسم لأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يساعد فيتامين ج في وقاية الفيتامينات الأخرى المضادة للأكسدة من الأكسدة حيث يحمي فيتامين مثل (أ)، و (هـ) بصفة خاصة من التأكسد ويبقى على فاعليتها القوية.

٢-**تقوية الجهاز المناعي:** من أهم فوائد فيتامين ج دوره الرئيسي في تقوية الجهاز المناعي وزيادة قدرته على مقاومة الأمراض الخطيرة مثل السرطان، والأمراض المعدية، وتعمل الجرعات المركزة من فيتامين ج على زيادة إنتاج الجسم لمكونات الجهاز مثل الخلايا الليمفاوية، كما أنه ضروري للغدة الصعترية (التيموسية) وهى إحدى الغدد الرئيسية في الجهاز المناعي، كما يعمل على زيادة سرعة تحرك الخلايا الملتهمة للميكروبات والخلايا الخبيثة.

٣- **تخفيف حدة الأمراض وخفض الإصابة بها:** الأبحاث أظهرت أن تناول ٣٠٠ ملليجم يومياً من فيتامين (ج) سواء من خلال الطعام أو الفيتامينات يخفض معدل الوفيات الناتجة عن أمراض القلب بنسبة ٤٠٪، كما أنه في حكم المؤكد الدور المعروف لفيتامين ج في الوقاية من نزلات البرد وتقليل المدة للمرض، كما يساعد فيتامين ج في تخفيف حدة الأمراض المصاحبة لالتهابات الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، كما يفيد فيتامين ج في تخفيف حدة حساسية الصدر(الربو) وأمراض الحساسية عموماً خاصة حساسية الأنف الموسمية.

٤- **مقاومة الضغوط العصبية والجسمانية:** من أهم فوائد فيتمني ج دوره في زيادة قدرة الجسم على تحمل كافة أنواع الضغوط العصبية والجسمانية،

ويحتاج الجسم إلى كميات كافية من فيتامين ج لتعويض النقص الحادث فيه بفعل الضغوط العالية مثل الجراحات، والإصابات، والأمـراض المعديـة، والتـدخين، واستعمال حبوب منع الحمـل، وقـد ثبـت أن فيتـامين (ج) يمكـن أن يـؤدي إلى تقليل فترة النقاهة اللازمة بعد العمليات الجراحية.

٥- الوقاية من السرطان: فيتامين ج يمكن أن يسـاعد في الوقايـة والعـلاج من الأورام السرطانية، وذلـك مـن خـلال قدرتـه علـى زيـادة فاعليـة العـلاج الكيماوي للسرطان ومـن أهـم وسـائل فيتـامين ج في مقاومـة السـرطان قيامـه بتخميز الجهاز المناعي من خلال عمله كمضاد فعال لأكسدة الخلايا، كما يحمـى الجسم من أخطار المواد الضارة المولـدة للسـرطان مثـل (النـيتروزامين)، الـذي يتعرض له الجسم من خلال بعض الأطعمة المصنعة والمحفوظة ودهان السجائر، بالإضـافة إلى أن فيتـامين ج يحمـى الجسـم مـن أخطـار مـادتي (النـيترات) و (النترات) اللتين يمكن أن نتعرض لهما نتيجة تناول النقائق (السـجق) والبرجـر بالإضافة إلى التعرض للأدخنة الملوثة، حيث يعمل فيتـامين ج علـى منـع تحـول مادتي (النيترات) و (النترات) في الجسم إلى مادة (النيتروزامين) المولدة لـلأورام السرطانية، كما يحمـى فيتـامين (ج) المـدخنين مـن أخطـار مـادة (البنـزوبيرين) المولدة للسرطان شديدة الفاعلية والتي توجد في دخان السجائر.

٦- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية: حيـث يعمـل فيتـامين (ج) بعدة وسائل للمساعدة علـى الوقايـة مـن ارتفـاع ضـغط الـدم، وتصـلب الشرايين، ويعمل فيتامين (ج) على خفض مستوى الكوليسترول، حيث أشارت الأبحاث إلى أن فيتامين(ج) يلعب دوراً في تحريك الكوليسترول من الشرايين إلى الكبد حيث يتم تحويله إلى عصارة صفراوية ثم إخراجه من الجسم مع الألياف، كما أنه يلعب دوراً في إصلاح جدران الشـرايين التالفـة وبالتـالي يمنـع ترسـب

الكوليسترول عليها، كما أنه يعمل كمضاد للأكسدة يمنع أكسدة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة مما يمنع تلف جدران الخلايا، بالإضافة إلى ذلك فإن فيتامين (ج) عند توفره بكميات كافية في الجسم فإنه يساعد على رفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكولسترول النافع) والتي تعمل على الوقاية من أمراض القلب.

٧- **ضروري للنمو:** يساعد فيتامين (ج) نمو الخلايا وبناء الأنسجة، كما أنه يساعد في إصلاح الأنسجة التالفة في مختلف أنحاء الجسم، كما أنه ضروري لتكوين الكولاجين اللازمة لالتئام بنيان الأنسجة الليفية والأنسجة الضامة.

٨- **بناء العظام:** يساعد فيتامين ج في تكوين العظام والغضاريف، كما أن الجسم يحتاج إليه في إصلاح كسور العظام، كما أنه يساعد على التئام اللثة عند تناوله قبل وبعد خلع الأسنان.

٩- **فوائد اخرى لفيتامين (ج):** يعتبر فيتامين ج ضرورياً لتحويل حمض الفوليك (وهو أحد فيتامينات مجموعة ب المركب) إلى صورته النشطة الفعالة، كما أنه يزيد من قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الأغذية النباتية مثل السبانخ والزبيب، كما يلعب دوراً في تخزين الحديد والاحتفاظ به في نخاع العظام والطحال والكبد، كما أنه يحفز النشاط الحيوي للسيلينيوم.

*** أبرز أعراض نقص فيتامين (ج):**

من أبرز أعراض نقص فيتامين ج الإصابة بمرض الإسقربوط، والذي تعتبر أعراضه خادعة وصعبة التشخيص حيث تشمل: (الضعف العام، والخمول، التوتر، وفقدان الوزن، وآلام غير محددة بالعضلات والمفاصل)، بينما تشمل أعراضه المتقدمة: (نزيف اللثة، والتخلخل في الأسنان، والضعف الشديد والإجهاد).

*** الجرعة القياسية اليومية للوقاية من أعراض النقص (مرض الإسقربوط):**

- تقدر الجرعة القياسية اليومية اللازمة للتغلب على متاعب مرض الإسقربوط الذي ينتج عن نقص فيتامين ج بحوالي (٦٠ ملليجم).

*** المصادر الغذائية لفيتامين ج:**

من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين ج: [كرنب بروكلى- الجوافة – الفلفل – الكرنب – الزبيب – الفجل – البقدونس – القرنبيط – الليمون – الجريب فروت – أوراق البنجر واللفت – الفراولة – السبانخ – الجرجير]، كما أن من المصادر الغذائية التي تحتوى على كميات معتدلة من فيتامين ج: [التوت – البطيخ – البامية – البطاطس – اللفت – البرتقال الأحمر – البنزهير – الهليون].

وتحتوى قشرة الموالح على مادة (الفلافونيدات) التي تعمل على زيادة امتصاص فيتامين (ج)، وينصح للحفاظ على المحتوى العالي للخضروات من فيتامين (ج) بطهوها في أقل كمية ممكنة من الماء أو مطهوة بالبخار أو تناولها نيئة، كما أنه ينصح بتناول العصائر الطبيعية الطازجة بمجرد تحضيرها والابتعاد عن العصائر المعلبة لخلوها عادة من أي نسبة من فيتامين ج الذي يتم تكسيره وفقده أثناء تصنيعها.

*** مستحضرات فيتامين (ج):**

تتوافر مستحضرات فيتامين ج في صورة (حمض الإسكوربيك) أو(أملاح الإسكوربت المعدنية)، ولحسن الحظ فإن معظم مستحضرات فيتامين (ج) يتم تصنيعها من مواد طبيعية غير مكلفة مثل النشا أو النشا النخيل أو المولاس، وينصح بتناول مستحضرات فيتامين ج التي تحتوى على

(الفلافونيدات) لأنها تسهل امتصاص فيتامين (ج)، كما أنه يلاحظ أنه يتم في بعض مستحضرات فيتامين (ج) خلط حمض الإسكوربيك مع المعادن لتكوين (إسكوربت معدني)، وملح الإسكوربت المعدني المتوفر في الأسواق يكون غالباً هو (إسكوربت الكالسيوم)، والذي يتم أحياناً خلطه مع ملح أسكوربت معدني آخر للمغناسيوم أو الصوديوم، وتتميز تركيبات الإسكوربت المعدنية بأنها تركيبات متوازنة لفيتامين ج، وهى تفيد بعض الأشخاص ذوى المعدة الحساسة لأنها تكون غير حامضية وخفيفة على المعدة.

*** الجرعة المناسبة اليومية من فيتامين (ج):**

لتحقيق حالة صحية جيدة تقدر الجرعة المناسبة اليومية اللازم تناولها من فيتامين(ج) بما يتراوح بين (٥٠٠- ٥٠٠٠ ملليجم)، وينصح بتناول الفلافونيدات معها بمقدار (٥٠٠-٥٠٠٠ ملليجم) أيضاً.

* يجب أن يكون معلوماً أن الكميات المناسبة تختلف من يوم لآخر وفقاً لعدة عوامل تشمل:

الحالة الصحية ومدى التعرض للضغوط التي يمكن أن تؤدى إلى نقص فيتامين ج في الجسم، ومن ثم الحاجة إلى تناول المزيد منه لتعويض هذا النقص، وذلك كما يحدث مثلاً عند الإصابة بنزلات البرد مع العودة بالطبع إلى مستوى الجرعة الأصلي عند زوال الأمراض.

* كما يفضل توزيع الجرعات التي يتم تناولها من فيتامين ج على مدار اليوم للحفاظ على مستواه ثابتاً في الدم والأنسجة وتقليل الآثار الجانبية المحتملة مثل الحموضة والإسهال.

*** السمية والآثار الجانبية:**

لم تثبت أية معلومات عن وجود سمية لفيتامين ج، إلا أنه يجب على

الأشخاص الذين لديهم مشكلات من أية نوع في الكلى عدم تناول فيتامين ج إلا تحت إشراف الأطباء، كما يجب الحذر من تناول الجرعات العالية من فيتامين ج لأن لها بعض التأثيرات الجانبية غير المرغوبة مثل: - الحموضة، والانتفاخ، ويجب على أية حال عند حدوث أية أعراض جانبية تخفيض الجرعة تدريجياً لمنع حدوث أية مضاعفات عكسية، ولقد أظهرت أحدث الأبحاث - لحسن الحظ - فائدة أخرى رائعة لفيتامين (ج) وهو أنه يمنع سمية بعض الأدوية والمركبات الكيماوية حيث يستفيد منه الكبد لتخليص الجسم من هذه السموم.

التعامل مع التغذية

الكميات القياسية اللازمة

* لقد أصبح معروفاً للجميع مدى أهمية الفيتامينات والمعادن للتمتع بصحة جيدة، ولكن كيف نتناول الكميات المناسبة منها لتحقيق ذلك؟، كان المفهوم السائد لزمن طويل هو (الكميات المسموح بها يومياً) وذلك طبقاً لتقديرات المجلس الأميركي للتغذية والتي تعتمد على كميات المكونات الغذائية التي يحتاجها معظم الناس للوقاية من أعراض نقص التغذية، والحقيقة أن ذلك مفهوم معقد تماما فكل مكون غذائي له توصيات منفصلة اعتماداً على النوع والسن وعوامل أخرى، وبعد ذلك أصبح المصطلح الأكثر دقة في الاستعمال هو (الكميات القياسية اليومية)، ويجب ملاحظة أن الكميات القياسية اليومية تنطبق على الأطفال والبالغين من سن ٤ سنوات فما فوق.

* مشكلات تحديد الكميات القياسية للمكونات الغذائية:

توجد ٣ مشكلات أساسية في تحديد الكميات القياسية اليومية اللازمة من المكونات الغذائية – تماماً كما هو الحال بالنسبة لتحديد الكميات المسموح بها يومياً

المشكلة الأولى: هي أنه لا يمكننا الحصول على كل احتياجاتنا الغذائية من الطعام اليومي.

المشكلة الثانية: فإن الكميات القياسية اليومية ليست موضوعة للإحتياجات الفردية ولكنها موضوعة على أساس منع أمراض سوء التغذية.

أما المشكلة الثالثة: فهي أن الكميات القياسية اليومية لا تضع في اعتبارها الصحة المثلى أو منع الأمراض المستعصية.

المشكلة الأولى: الحصول على كل احتياجاتنا من الغذاء

- في الواقع من المستحيل الحصول على الكميات القياسية اليومية المطلوبة من المكونات الغذائية من خلال الطعام المتاح لنا في هذه الأيام، ونظم الطعام المتوازن التي تشير لها كتب التغذية غالباً ما تكون غير عملية أو غير واقعية لأنها لا تضع في اعتبارها عدم صحة قوائم المكونات التي توضع على عبوات الأغذية أو فقدان هذه المكونات الغذائية أثناء عمليات التخزين أو النقل أو التصنيع أو حتى أثناء طهي الطعام.

*** إمكانية تحقيق الطعام المتوازن**

معظم الناس لا يتناولون الطعام المتوازن الذي يتكون من ٣٠٪ دهون، ٢٠٪ بروتين، ٣٥٪ كربوهيدرات مركبة (وتشمل الحبوب والخبز والخضروات النشوية)، ١٥٪ كربوهيدرات بسيطة (وتشمل الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلويات والفواكه)، والحقيقة هي أن انشغالات الغالبية العظمى من الناس أو عدم درايتهم بكيفية تقدير المكونات الغذائية يحول دون تحقيقهم لمطلب (الطعام المتوازن)، وبالإضافة إلى ذلك فهناك مشكلة السعرات الحرارية فقد تم وضع

الجداول الغذائية التي تلبى الاحتياجات أو الكميات القياسية اليومية لكي تقدم (٢٠٠٠ سعر حراري) للسيدات، (٣٠٠٠ سعر حراري) للرجال، وهذه الكمية في الواقع تعادل ضعف الكمية المسموح بها في النظام المعتاد لإنقاص الوزن (الريجيم)، بل وحتى في حالة عدم اتباع نظام غذائي فإن معظمنا لا يمكنه استهلاك كل هذه السعرات، ويظل محتفظاً في الوقت نفسه بالوزن الذي يرغبه.

ولقد وجد معظم الباحثين أن أشهر كتب الريجيم لم تحقق الكميات القياسية اليومية لـ (١٣) نوعاً من الفيتامينات والمعادن، ويبدو الأمر وكأنه يوجد كل عام (نظام غذائي خارق) إلا أن الجميع يقولون أنه لا بد من تناول القليل من الطعام مما يعنى بالتالي الحصول على مكونات غذائية أقل، ويبدو الأمر أكثر وضوحاً عندما نعرف أن المستويات المنخفضة من بعض المكونات الغذائية تعوق جهود إنقاص الوزن.

*** فقدان المكونات الغذائية:**

تشير الدلائل إلى أن قوائم الأغذية التي يفترض أنها تخبرنا بالمحتويات الغذائية للأطعمة التي نتناولها تعطى نسباً أعلى لقيمة المكونات الغذائية، حيث أن المكونات الغذائية للأطعمة خاصة المعادن تتفاوت بشدة نتيجة اختلاف ظروف النمو للمحاصيل المختلفة، كما أن أغلب الخضروات والفواكه الطازجة التي تقوم بشرائها تكون قد مرت بمراحل كثيرة بدءً من القطف ثم التخزين ثم الشحن ثم التخزين مرة أخرى ربما لأسابيع عديدة أو شهور، وبعد أن نقوم بشرائها فإننا نقوم بتخزينها أيضاً لبعض الوقت وقد نقوم بطهيها أو تقطيعها لشرائح، وكل هذه المراحل تزيد من فقدان العناصر الغذائية للأطعمة الطازجة فما بالنا بالأطعمة المصنعة التي نشتريها معلبة ومحفوظة بمواد حافظة؟!.

المشكلة الثانية: صلاحية الكميات القياسية لكل الأفراد

- الحقيقة أن الكميات القياسية اليومية قد تم وضعها لتناسب الشخص السليم صحياً تماماً، وليس احتياجات الأفراد الذين يختلفون في ظروفهم الصحية واستعدادهم الطبيعي، ومثال ذلك فإن الكميات القياسية اليومية لم تأخذ في اعتبارها العيوب الخلقية للتمثيل الغذائي والتي يمكن أن تزيد من احتياجات الفر إلى الفيتامينات من ١٠ مرات: ١٠٠٠ مرة، وعلى سبيل المثال فإن اختلال التمثيل الغذائي للنحاس في مرض (ويلسون) – (وهو مرض وراثي يؤدى إلى اختلال التمثيل الغذائي) – يزيد من احتياج الجسم للزنك الضروري بدوره لتنظيم امتصاص النحاس، وقد أوضحت التجارب إمكانية وجود الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات التمثيل الغذائي لمكونات غذائية معينة ربما لا يمكن تشخيص معظمها رغم أنه تسيء لهم صحياً وربما تؤدى إلى إصابتهم مستقبلاً بأمراض خطيرة، كما أن الخريطة الجينية لكل فرد تؤثر بشكل كبير في هذا الصدد، هذا بالإضافة للمتغيرات التي نتعرض لها في حياتنا وظروف تلوث البيئة والضغوط العصبية والاضطرابات المرضية وتناول العقاقير وعوامل السن إلخ، فكل هذه العوامل لها القدرة على زيادة استهلاك أجسامنا لعناصر غذائية معينة أو تتداخل مع التمثيل الغذائي لعناصر أخرى أو تؤثر على احتياجاتنا الغذائية.

*** أهم العوامل المؤثرة على الاحتياجات الغذائية:**

١- **تلوث البيئة:** حيث يوجد في هذا العصر أنواعاً غير مسبوقة من الكيماويات التي تنتشر في بيئتنا وتلوث الطعام والمياه والهواء الذي نتنفسه، فلقد أصبح طعامنا مليئاً بالمبيدات والهرمونات والمضادات الحيوية والألوان الصناعية ومكسبات الطعم، والقوام والرائحة والمواد الحافظة، كما أن، المدخنين لا

يلوثون صدورهم فقط ولكن يهددون صحة الآخرين من خلال ما يسمى بـ (التدخين السلبي)، ولحسن الحظ فإنه وجد أن بعض الفيتامينات والمعادن يمكن أن تمثل حماية ضد بعض الفيتامينات والمعادن يمكن أن تمثل حماية ضد بعض هذه المواد السامة فمثلاً وجد أن فيتامينات (ج) و (هـ) تحمى الجسم من (النيتروزامين) أو (أمينات النيتوز)، وهى المادة المسببة للسرطان والتي يكونا الجسم من النترات، بالإضافة التي النترات الموجودة في اللحوم المصنعة مثل السجق واللحوم المدخنة، والخطورة الثانية في هذه المواد الملوثة بالإضافة إلى أنها من مسببات السرطان هي أنها أصبحت المتهم الأول في عقم الرجال فقد اتضح تناقص عدد الحيوانات المنوية في العالم إلى نصف العدد الذي كان في أواخر الثلاثينات من القرن العشرين كما أن كفاءتها أقل مما كان، إلا أنه ولحسن الحظ أيضاً اتضح زيادة عدد الحيوانات المنوية إلى ضعف العدد الموجود حالياً لدى الرجال الذين يتناولون أغذية لا تدخل فيها المخصبات، كما وجد أن فيتامين (ج) والجلوتاثيون (وهو أحد الأحماض المنوية الطبيعية) يزيدان من حركتها وحيويتها.

٢- **الضغوط الذهنية والبدنية:** اتضح بدون أي شك أن الضغوط الذهنية والبدنية تستنفد مخزون الجسم من الفيتامينات والمعادن بشكل أسرع من الظروف العادية، وهو ما يستلزم تناول كميات أكبر من الفيتامينات والمعادن، وعلى سبيل المثال....فإن المرأة الرياضية تكون عرضة للإصابة بأنيميا نقص الحديد، وبالتالي فإن الأداء الرياضي يتحسن لدى الرياضيات اللاتي يعانين من الأنيميا عند إعطائهن جرعات من الحديد، كما أن بعض الرياضيين من الرجال قد يحتاجون أيضاً إلى حديد إذا ثبت أن لديهم أنيميا نقص الحديد.

٣ - **الإضطرابات المرضية:** هناك العديد من الأمراض التي تعوق عمليات

هضم وامتصاص الغذاء، فالأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي مثل مرض (سليلك) ومرض القولون تؤثر بوضوح في هذا الصدد، ولكن حدوث العدوى في أي جزء من الجسم بصفة عامة يمكن أن يؤدى إلى استنفاد مخزون معظم الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى ضعف الشهية أثناء المرض مما يؤدى بالتالي إلى استنزاف العناصر الغذائية، كما أنه في أثناء فترات النقاهة التي تلي الأمراض أو الإصابات أو الحروق أو الجراحات يحتاج الجسم إلى تعويض العناصر الغذائية المفقودة وإصلاح الأنسجة المصابة، هذا فضلاً عن أهمية العناصر الغذائية لتقوية الجهاز المناعي خاصة في الأوقات الصعبة، حيث يبدو واضحاً أنه عند استنزاف الأمراض للعناصر الغذائية المخزونة بالجسم غالباً ما يتبعها حدوث حالي ضعف عام مما يقلل من مقاومة الجسم للعدوى، والتي تخفض بدورها مستوى العناصر الغذائية أكثر وأكثر..... وهكذا، ومهما كانت العلاقة بين المرض ونقص التغذية فإن إعطاء المكملات الغذائية يمكن أن يكون وسيلة مؤثرة سواء في الوقاية أو العلاج.

٤- **الأدوية:** حيث أنه من المعروف أن العديد من الأدوية تتفاعل مع مخزون المكونات الغذائية بالجسم، وغالباً ما تستنزفها، فالتراسيكلين مثلاً (وهو مضاد حيوي واسع الاستعمال) يتداخل مع امتصاص عناصر الكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم والزنك والحديد، كما أن العديد من المضادات الحيوية تتداخل مع فيتامين ب المركب، كما أن العلاج بالهرمونات مثل حبوب منع الحمل يؤدى إلى تقليل مستويات الفيتامينات الذائبة في الماء، وكذلك فإن مضادات الحموضة تعوق أيضاً امتصاص العديد من المكونات الغذائية مثل الكالسيوم، كما أن دواء (الكويستران) الذي يستخدم بكثرة لتقليل نسب الكولسترول إلا أنه يحد من امتصاص فيتامينات (أ، ب ١٢، د، هـ، ك، وحمض الفوليك)، كما تتداخل الكحوليات أيضاً مع امتصاص المكونات الغذائية.

٥- تقدم السن: أوضحت الدراسات أن الجسم يتغير على مدار العمر، فعند التقدم في السن تقل كفاءة أعضاء الجسم، كما يمكن أن تتأثر عملية الهضم، و يقل معدل امتصاص المكونات الغذائية، هذا فضلاً عن تراجع معدل التمثيل الغذائي كنتيجة لقلة النشاط البدني بالإضافة إلى ضعف الشهية وقلة تناول الطعام مما يعرض كبار السن لمخاطر سوء التغذية، فمع تقدم العمر تزيد الحاجة إلى العناصر الغذائية خاصة الكالسيوم والماغنسيوم، بالإضافة إلى أن معظم الأمراض مرتبطة بتقدم العمر مثل أمراض السكر والقلب و والضغط، بالإضافة إلى أن عملية التقدم في السن في حد ذاتها من الممكن أن ترفع احتياجات الجسم إلى بعض العناصر الغذائية المضادة للأكسدة.

المشكلة الثالثة : العلاقة بين الكميات القياسية والصحة المثلى

الحقيقة أن الكميات القياسية اليومية قد تم وضعها لكي تمنع الأعراض الظاهرة لنقص التغذية، حيث أن نقص فيتامين أو معدن معين لفترة طويلة يؤدى إلى مرض خطير يسهل ملاحظة أعراضه، وعلى سبيل المثال فإن نقص فيتامين أ يؤدى إلى العشى الليلي وبعض المتاعب الأخرى للعين، كما يؤدى نقص النياسين (فيتامين ب٣) إلى الإصابة بمرض البلاجرا الذي من أعراضه المميزة الإسهال والتهاب الجلد وفقدان العديد من الوظائف العقلية ونقص الحديد أو فيتامين (ب١٢) يؤدى إلى الأنيميا، ولا يوجد شك في أن الكميات القياسية اليومية تكون كافية للحفاظ على الصحة المثلى و يعتبر النظر إلى أعراض النقص الواضح في العناصر الغذائية هو أفضل طريقة لتحديد احتياجاتنا الغذائية والحقيقة إنه تحدث تغيرات غامضة في الخلايا قبل إعلان نقص التغذية عن نفسه في صورة أعراض ظاهرة مثل التقرحات الجلدية أو الخلل في الوظائف العقلية أو لين العظام، والكميات القياسية اليومية – تساعد على الحصول على الصحة المثلى وليس فقط اختفاء المرض.

* **الكميات اليومية المناسبة:**

* **نقص التغذية الخفي:** التغيرات الخفية الناتجة عن سوء التغذية يمكن أن تكون مسئولة عن مجال واسع من الحالات المرضية التي قد تكون مزعجة ومؤثرة على استمتاعنا بالحياة، كما تقلل من صحتنا العامة ككل، وهذه الحالات تشمل الإجهاد المزمن ونزلات البرد والعدوى المتكررة ومشكلات الهضم ومشكلات الجلد، ومشكلات النوم والاضطرابات الهرمونية والاكتئاب.... وغيرها، كما قد يجعلنا نقص التغذية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الوراثية مثل أمراض القلب والسكر والسرطان.

* **تأثيرات نقص التغذية على الجهاز المناعي:**

يمثل جهازنا المناعي نظاماً معقداً من خلايا الدم والبروتينات الخاصة التي تعمل معاً لحمايتنا من الأضرار، ولذا فإن تحسين الجهاز المناعي هو الركيزة الأساسية في الطب الوقائى لأنه يوفر الحماية لخلايا أجسامنا من خلال عدة طرق هامة، فعلى سبيل المثال فإن الجهاز المناعي لديه القدرة على التهام وقتل الميكروبات والفيروسات، كما يستطيع إصلاح أي خلية تالفة أو تدميرها قبل نموها وتحولها إلى ورم سرطانى، وعلى الرغم من قوة الجهاز المناعي إلا أنه يكون رقيقاً جداً وتعتمد أجزاؤه على بعضها البعض بصورة دقيقة، وفى حالة تلف أي جزء سيكون الجسم أكثر عرضة للعدوى أو الإصابة بالأمراض الفتاكة، وقد أوضحت العديد من الدراسات أن نقص التغذية يؤدى إلى ضعف بعض مكونات الجهاز المناعي، حيث يؤدى نقص البروتين وندرة الألياف وزيادة الدهون عن الحد المطلوب إلى اختلال الجهاز المناعي تماماً مثلما يفعل نقص الفيتامينات والمعادن، بينما وجد على العكس من ذلك أن زيادة الكميات القياسية اليومية لغالبية الفيتامينات تقوى المناعة، ومن أهم العناصر تأثيراً في

زيادة المناعة: - (مضادات الأكسدة، وفيتامينات (ج)، و(هـ) و(البيتاكاروتين)، والسيلينيوم، وبعض المعادن مثل الزنك، وفيتامينات (ب) المركبة).

*** فاعلية العناصر الغذائية كمضادات للأكسدة:**

*** الشقوق الحرة كمؤكسدات خطرة:** الشقوق الحرة المؤكسدة هي عبارة عن ذرة أو مجموعة ذرات تحتوى على ألكترون واحد حر على الأقل حيث أن الإلكترونات(وهى جسميات سالبة الشحنة) غلباً ما تحيط أنوية الذرات في شكل أزواج مرتبة في مدارات الذرة لتكوين مركب كيميائى ثابت كيميائياً، وعندما يكون هناك إلكترون مفرد أو حر في مدار الذرة أو جزيء آخر في تفاعل كيميائى، ولهذا السبب فإن هذه الشقوق الحرة المؤكسدة يمكن أن ينتج عنها تغيرات سيئة في الجسم مسببة تلفاً الخلايا يعرف بـ(ضغوط الأكسدة)، والتي تتراكم عبر الزمن مرتبطة بعلامات التقدم في السن والهزال والأمراض الخطيرة مثل أمراض الشرايين والقلب والسرطان.

وهناك دلائل متزايدة على أن التلف الحادث للخلايا بفعل الشقوق الحرة والخارجة عن السيطرة يمكن أن تؤدى إلى أكثر من ٦٠ مرضاً.

*** كيف تتكون المؤكسدات الحرة داخل الجسم؟**

- تتكون الشقوق الحرة المؤكسدة من خلال التعرض للكيمياويات السامة في الطعام والماء والهواء، وبفعل التعرض للإشعاع أو التعرض الزائد لأشعة الشمس المباشرة، كما تنتج في بعض الأحيان خلال بعض العمليات الطبيعية في الجسم، فعندما يستخدم الجسم الأكسجين والعناصر الغذائية المستمدة من الطعام لتوليد الطاقة فإنه ينتج عن ذلك جزئ أكسجين يحمل إلكتروناً حراً مفرداً، وهذا الجزئ المتأين أي النشط كيميائياً يصبح بمثابة قنبلة موقوته داخل الجسم عند تراكمه بكميات كبيرة داخل الخلايا، كما يزيد تكون الشقوق الحرة

المؤكسدة عند تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون حيث تحدث الأكسدة في جزيئات الدهون بصورة اكبر وأسرع من حدوثها في جزيئات البروتين والنشويات.

*** مقاومة الجسم تأثير الشقوق الحرة المؤكسدة:**

- بالرغم من أنه يتم تكوين الشقوق الحرة المؤكسدة باستمرار إلا أن أجسامنا يكون لديها دائماً وسائل فعلية تمكنها من إبقاء الأمر تحت السيطرة، وتشمل هذه الوسائل إصلاح التلف الحادث للخلايا بفعل الشقوق الحرة المؤكسدة.

وكذلك تحصين الخلايا ضد هجمات الشقوق الحرة المؤكسدة، وذلك بواسطة مضادات الأكسدة التي تحمى خلايا الجسم أو تساعدها في تقوية دفاعاتها، وتشمل مضادات الأكسدة:

(فيتامينات (ج)، و(هـ)، والبتاكاروتين، والسيلينيوم، فقد أثبتت بعض الدراسات مثلاً أن تناول ٤٠٠ ملليجم من فيتامين (ج) يومياً يعمل على خفض مستوى ضغوط الأكسدة بنسبة ١٣ ٪ خلال عام واحد، كما وجد أن تناول فيتامينات (ج)، و(هـ) يعمل على خفض مستوى ضغوط الأكسدة بنسبة ٢٥٪، حيث أن مضادات الأكسدة تعمل مع بعضها البعض أو مع عناصر غذائية أخرى للدفاع عن الجسم، فعلى سبيل المثال وجد أن فيتامين (هـ) يخلص الجسم من التأثيرات الضارة للشقوق الحرة الناتجة عن تأكسد الدهون، وهو يعمل بالتوافق مع عنصر السيلينيوم، كما أنه يحمى فيتامين (ج) من الأكسدة وبالتالي فهو يحافظ على فعالية مضادة أكسدة أخر، وقد أوضحت الدراسات أن تناول مضادات الأكسدة كأغذية تكميلية يمكن أن يحمينا من ضغوط الأكسدة في حالة عدم كفاية ما نتناوله من فيتامينات ومعادن في غذائنا أو في حالة امتلاء أجسامنا بالشقوق الحرة المؤكسدة.

الغــذاء والكولســـترول:

تلعب التغذية دورًا مهمًا في توازن الدهون في أجسامنا حيث يحتوى الجسم على أنواع مختلفة من الدهون والمواد شبه الدهنية، والمقصود بتوازن الدهون هو عدم زيادة بعض أنواع الدهون عن حاجة الجسم إلى كمية معينة من الدهون ليؤدي وظائفه بشكل فعال، إلا أن زيادة بعض أنواع الدهون يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب، وتشمل هذه الدهون الخطيرة:

(الكولسترول الضار «منخفض الكثافة LDL» - أو البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة)، كما توجد في الجانب الأخر أنواع مفيدة من الدهون مثل البروتينات الدهنية عالية الكثافة «HDL»، والتي تمثل النوع المفيد من الكولسترول، وهى على العكس تفيد في إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب.

العوامل المؤثرة على توازن الدهون في الجسم:

- يتأثر التوازن بين الدهون الضارة والدهون المفيدة بعدة عوامل تشمل كلا من التغذية وممارسة الرياضة بالإضافة إلى العوامل الوراثية، وإذا سلكنا السلوك الصحي السليم فإننا نستطيع توظيف هذه العوامل لصالحنا، فعلى سبيل المثال تشير الدلائل إلى أن تناول المكملات الغذائية مثل بعض الفيتامينات والمعادن يمكن أن يؤدى إلى خفض مستوى الدهون الخطيرة على صحة القلب مثل الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار، ومن أهم هذه المكملات الغذائية المفيدة:

(النياسين والكروم، وإنزيم Q10، وفيتامين (ج)، و(هـ)، فهذه المكملات الغذائية لا تقتصر فوائدها على خفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (الضارة) فقط، ولكنها أيضاً تعمل على رفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة من التأكسد، وبالتالي تحمى الشرايين من التلف، كما يساعد على حماية الجسم من أضرار الدهون الزائدة ممارسة التمرينات الرياضية وتناول

الأطعمة قليلة الدهون وكثيرة الألياف في نفس الوقت، والعبرة بصفة عامة ليس في خفض مستوى الكولسترول في الدم فقط ولكن في إتباع كـل هـذه الوسـائل معاً كإستراتيجية صحية متكاملة وآمنة تغنى عن تناول الأدويـة ذات التـأثيرات الجانبية.

الكولســـترول في ســطور:

أهمية الكولسترول للجسم: يعتبر الكوليسترول من المواد الضرورية للجسم – بصرف النظر عن جوانبه السلبية – فهو هام مـن أجـل أداء الجسـم لوظائفـه الحيوية بكفاءة، كما يستخدم في بناء الغشاء الخلوي المحيط بالخلايا، وفـى إنتـاج الهرمونات وتصنيع العصارة الصفراوية.

*** متى تحدث مشاكل الكوليسترول؟**

تحدق مشكلات الكوليسترول عند زيادة مستوى الكوليسترول فـى الـدم – خاصة النوع الضار منه مـنخفض الكثافـة – عـن الحـد المطلـوب لأداء الجسـم لوظائفه.

*** كيف يتكون الكوليسترول فى الدم؟**

يتم إنتاج معظم الكولسترول بداخل الجسم فى الكبـد حيـث يقـوم الكبـد بتصـنيع كـل مـا نحتاجـه مـن الكولسـترول الضـروري للجسـم، ثـم يخـرج الكوليسترول من الكبد خلال الدم مشتملاً على جزيئات البروتينـات الدهنيـة، والتي تقوم بتوصيله بدورها لسائر خلايا الجسم، والتي تأخذ حاجتها منـه تاركـة الزيادة فى الدم لتحملها جزيئات بروتينات دهنية أخرى إلى الكبد مـرة أخـرى، وفى حالة عدم التقاط جزئيات الكوليسترول بدقة من الـدم فإنـه يكـوون كتلـة تلتصق بجدران الشرايين مهددة بخطر الإصابة بأمراض القلب.

*** الكوليسترول النافع والكوليسترول الضار:**

هناك نوعان أساسيان من جزيئات البروتينات الدهنية المكونة للكولسيترول، وهما:

أولاً: البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (L.D.L):

(الكوليسترول الضار) وهى التى تقوم جزيئاتها بنقل الكولسيترول من الكبد إلى خلايا الجسم، و تؤدى المستويات العالية منها إلى انسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وربما أدت إلى الإصابة بأمراض القلب والذبحة الصدرية، وتزداد خطورتها بسبب أنها أكثر عرضة للتأكسد.

ثانيًا: البروتينات الدهنية عالية الكثافة (H.D.L):

(الكولسترول النافع) وهى التى تقوم بالدوران فى الدم لالتقاط الكولسترول الزائد عن حاجة الجسم من الدم والأنسجة وحمله إلى الكبد مرة أخرى حيث يتم تحويله إلى عصارة صفروية، ثم إخراجه من خلال الأمعاء، وهذا النوع المفيد من الكوليسترول وعلى العكس من الكوليسترول منخفض الكثافة تؤدى زيادة مستوياته فى الدم إلى إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين التاجية.

*** علاقة الكوليسترول بالتغذية:**

تلعب كمية الكوليسترول فى الغذاء دوراً فى تحديد مستوى الكوليسترول فى الدم، وقد أثبتت الأبحاث أن الأطعمة المليئة بالدهون – وتحديداً الدهون المشبعة – تزيد من مستوى الكوليسترول الكلى فى الدم خاصة الجزء المرغوب فى زيادته (البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة).

*** كيف يلعب العناصر الغذائي دوراً فى العلاج؟**

اتضح أن الدهون غير المشبعة تخفض مستوى كل من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وعالية الكثافة معاً، بينما ثبت أن الدهون أحادية التشبع تعمل على خفض مستوى الكوليسترول الكلى فى الدم دون خفض مستوى الكوليسترول النافع (البروتينات الدهنية عالية الكثافة)، وهناك الكثير من العناصر الغذائية التى تفيد فى خفض مستوى الكوليسترول الضار وزيادة مستوى الكوليسترول النافع، وتشمل هذه العناصر الغذائية: - (فيتامينات (ج)، (هـ) والكروم، والنياسين) وبالتالى تحافظ على مستوى الكولسترول عند الحد الصحى الآمن، كما يساعد فيتامين (هـ) بشكل خاص على منع أكسدة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وبالتالى فإنه يحمينا من أضرارها الزائدة.

*** الكميات اليومية المناسبة:**

لقد أصبح واضحاً لنا أن التعريف الحقيقى للصحة لايتحدد فى عدم وجود المرض، وإنما يعنى التمتع بحالة جيدة من الصحة البدنية والعقلية، ويمكن وضع حد فاصل بين الحفاظ على الحد الأدنى من الصحة الذى يبدو أن الكميات القياسية اليومية من المكونات الغذائية تحققه، وبين الحصول على الحصة المثلى والحفاظ عليها وهو ما لا توفره الكميات القياسية اليومية، وبالتالى فالأفضل لنا هو تناول الكميات اليومية المناسبة من خلال المكونات الغذائية المتكاملة مع اتباع الرعاية الصحية اللازمة للعلاج من الأمراض خاصة فى مراحلها الأولى القابلة للعلاج، وممارسة الرياضة باستمرار.

* * *

البرنامج الغذائي الصحي:

هناك عدة خطوات يجب مراعاتها عند وضع برنامج للأغذية التكميلية، وكمبدأ عام يجب أن يكون معلوماً أن العناصر الغذائية المختلفة تميل للعمل بشكل جماعى مع بعضها البعض، حيث يزيد بعضها من فاعلية البعض الآخر ويحمى بعضها البعض الآخر من التأكسد، وبتالى فإنه يجب تناول كميات مناسبة منها جميعاً لتعميم وتأكيد فوائدها، كما يجب معرفة النسب المطلوبة منها لكى يتم الحصول على أقصى استفادة منها، فعلى سبيل المثال يقوى فيتامين (ج) فاعية فيتامين (هـ) ويساعد على تجديد حيويته بأجسامنا، ومن أهم الأسباب أيضاً التى تدعو إلى أهمية تناول كل العناصر الغذائية معاً هو أن هذه العناصر تتنافس مع بعضها على وسائل الامتصاص فى الجسم حيث أن الاكتفاء بتناول عنصر واحد أو أكثر مع إهمال باقى العناصر الضرورية يمكن أن يؤدى إلى حدوث نقص غذائى.

*** خطوات تحديد البرنامج الغذائى:**

أولاً: تحديد الكميات الأساسية اليومية المناسبة :-

يجب الاسترشاد بدليل الكميات الأساسية اليومية المناسبة، ويجب فى البداية عمل جدول للكميات اليومية المناسبة لك من كل عنصر، فإذا كنت في صحة جيدة وتنشد الوصول إلى الوقاية من الأمراض فيفضل البدء بتناول المستويات الأدنى لهذه الكميات الأساسية، وفى حالة الشعور بعدم التحسن فإنه يجب زيادة الجرعة تدريجياً حتى يتم الشعور بالتحسن.

ثانيا: تنوع الكميات اليومية المناسبة: -

تكون لدى بعض الناس احتمالية أكبر لخطر الإصابة بمرض معين

نتيجة لوجود تاريخ عائلى لهذا المرض أو بفعل تعرضهم للملوثات أو الضغوط المختلفة، ولذا تتنوع الكميات اليومية المناسبة بتنوع الظروف المرضية للأشخاص واحتياجاتهم الغذائية، ولذلك أيضاً فإنه توجد أمثلة محددة لكميات يومية ثبت فعاليتها فى الوقاية من حالات مرضية أو اضطرابات معينة، وهذه الكميات المناسبة لحالات معينة غالبًا ما تكون أعلى من الكميات الأساسية اليومية المناسبة لأن بعض الظروف تتطلب كميات أعلى من الكميات الأساسية فلا ينتج عنها أعراض جانبية، وفى بعض الحالات وجد أن هذه الكميات الحالية تكون فعالة كعلاج أولى لحالات معينة. يجب الانتباه إلى أن الجرعات العالية لبعض المكملات الغذائية يمكن أن يكون لها آثار جانبية عند بعض الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية معينة، أو أن هذه الجرعات العالية قد تخفض أو تزيد من فاعلية أدوية معينة يتناولها الفرد، ولذا فإنه ومن أجل السلامة فى مثل هذه الحالات يراعى استشارة الطبيب، كما أنه يفضل بالنسبة للمرأة الحامل أن تتناول الحد الأدنى من هذه الكميات الأساسية اليومية، وعلى النقيض من ذلك فإنه ربما تدعو الحاجة فى بعض الحالات إلى زيادة جرعات الكميات الأساسية من عناصر معينة، فعلى سبيل المثال إذا كان لدى الشخص تاريخ عائلى للإصابة بمرض السرطان فإنه ينصح بالنسبة له بتناول كميات عالية من فيتامينات (أ) و(ب) المركب و(ج) و(هـ)، بالإضافة إلى معادن الزنك والكروم والسيلينيوم والأحماض الدهنية الأساسية، وكل العناصر التى ثبتت فعاليتها فى الوقاية من مرض السرطان، اما إذا كان الشخص مدخناً أو يتعرض لدخان السجائر أو غيره من الملوثات فإنه أيضا ربما يحتاج لتناول جرعات أقل من عناصر معينة، وهكذا.

*** أمثلة لجداول الجرعات اليومية المناسبة لحالات مختلفة:**

١- حالة لأخصائية تغذية:

* د. شارى ليبرمان أخصائية تغذية مؤلفة كتب فى مجال الطب الوقائي، عمرها ٣٠ عاماً وهى بطبيعة حياتها تتعرض لضغوط كثيرة تشمل ضغوط العمل وتلوث البيئة، وهى رياضية تمارس لعبة التنس ورفع الأثقال بالإضافة إلى التمرينات الرياضية المنتظمة، وتتناول طعاماً صحياً متوازناً قليل الدهن قليل السكر غنى بالألياف، ولكن لديها تاريخ عائلى قوى للإصابة بأمراض القلب وارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية.

وبالتالى فقد وضعت برنامجها الغذائى كالتالى: -

المكمل الغذائى	الجرعه اليومية
فيامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	١٠٠,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	٥٠ ملليجم
فيتامين ب ٣	٥٠٠ ملليجم
فيتامين ج	٤,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٤٠٠ وحدة دولية
فيتامين هـ	٤٠٠ وحدة دولية
فلافونيدات	٥٠٠ ملليجم
أنزيم Q 10	١٠٠ ملليجم
الثوم	١,١٢٠ ملليجم

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
الكروم	١,٠٠٠ ملليجم
اليود	٢٠٠ ميكرو جرام
الحديد	١٥٠ ملليجم
الماغنسيوم	٢٥ ملليجم
المنجنيز	٥٠٠ ملليجم
الفوسفات	٢٥ ملليجم
السيلينيوم	من مصادره الغذائية
الزنك	٢٥٠ ميكروجرام.

٢- حالة سيدة شابة تعانى من زيادة الوزن:

سيدة فى الخامسة والعشرين من عمرها، تعمل كسكرتيرة، تمارس القليل من التمارين، وتعانى من زيادة الوزن، ولا تعانى من أي مشكلات صحية أخرى سوى زيادة وزنها إدمان تناول الحلويات، وبرنامجها الغذائى كالتالى: -

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
فيتامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	١٠,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	٢٥ ملليجم
فيتامين ج	١,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٤٠٠ وحدة دولية
فلافونيدات	٥٠٠ ملليجم

كالسيوم	١,٠٠٠ ملليجم
نحاس	٢ ملليجم
الحمض الدهنى (GLS)	١٤٠- ٢٤٠ ملليجم
كروم	٦٠٠ ميكروجرام
يود	٣٠٠ ميكروجرام
حديد	٢٥ ملليجم
ماغنسيوم	٥٠٠ ملليجم
منجنيز	١٥ ملليجم
فوسفات	من مصادرة الغذائية
سيلينيوم	١٠٠ ميكرو جرام
زنك	٢٢,٥ ملليجم

٣- حالة رجل أعمال اخوه مصاب بالسرطان: -

- رجل الأعمال شاب فى الخامسة والثلاثين، أصيب أخوه وأبوه بمرض السرطان القولون، وهو يخشى الإصابة به خصوصاً وأنه مصاب بمرض القولون العصبى، وعدم تناوله للغذاء الكافى، وعدم ممارسته للتمرينات الرياضية بانتظام، والبرنامج الغذائى الذى منحه الأمل فى النجاة من المرض كالتالى:

المكمل الغذائى	الجرعة اليومية
فيتامين أ	١٠,٠٠٠ وحدة دولية (١٠,٠٠٠)
بيتاكاروتين	٥٠,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	٥٠ ملليجم (٥٠ ملليجم)
فيتامين ج	٥,٠٠٠ ملليجم
فيتامين هـ	٤٠٠ وحدة دولية

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
فلافونيدات	٢,٥٠٠ ملليجم
كالسيوم	١,٠٠٠
نحاس	٢ ملليجم
الحمض الدهنى (EBA)	١,٥٠٠ ملليجم
كروم	٢٠٠ ميكروجرام
يود	٥٠ ميكروجرام
حديد	١٥ ملليجم
ماغنسيوم	٥٠ ميكروجرام
منجنيز	١٥ ملليجم
فوسفات	٥٠٠ ملليجم
سيلينيوم	١٥ ملليجم
زنك	من مصادرة الغذائية
	٣٠٠ ميكروجرام
	٥٠ ملليجم

٤- حالة طالب ثانوى يعانى الإرهاق والضغوط ونقص الوزن:

- طالب ثانوى عمر ١٦ سنة، وبجانب الدراسة يقوم بالتدريب اليومى مع فريق كرة السلة، ويومه مضغوط جداً، مندفع دائماً، يعانى من الشعور الدائم بالإرهاق، وتم تشخيص حالته على أنها نوع من فقر الدم وهو أنيميا الحديد، كما لاحظ عليه طبيبه نقص الوزن لأنه كان مهملاً فى طعامه ولا يتناول الإفطار، وتم وضع برنامجه الغذائى كالتالى: -

المكمل الغذائى	الجرعة اليومية
فيتامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	١,٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	٥٠ ملليجم
فيتامين ج	٣,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٤٠٠ وحدة دولية
فيتامين هـ	٤٠٠ وحدة دولية

٥- حالة سيدة حامل عمرها ٢٧ سنة متقاعدة عن العمل: -

- سيدة حامل شبه متقاعدة عن العمل ولديها وقت فراغ كبير تستغله فى الطهى وإعداد الوجبات، مشكلتها أنها تخشى زيادة وزنها، وترغب فى تقنين وجباتها، تم وضع برنامجها كالتالى: -

المكمل الغذائى	الجرعة اليومية
فيتامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	٥,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	٢٥ ملليجم
حمض الفوليك	٨٠٠ ملليجم
فيتامين ج	١,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٢٠٠ وحدة دولية
فيتامين هـ	٤٠٠ وحدة دولية
فلافونيدات	٥٠٠ ملليجم
كالسيوم	١,٠٠٠ ملليجم
نحاس	٢ ملليجم

المكمل الغذائى	الجرعة اليومية
الحمض الدهنى (EPA)	٥٦٠ ميكروجرام
كروم	٢٠٠ ميكروجرام
يود	١٥٠ ميكروجرام
حديد	٣٠ ملليجم
ماغنسيوم	٥٠٠ ملليجم
منجنيز	١٥ ملليجم
فوسفات	من مصادره الغذائية
سيلينيوم	١٠٠ ميكروجرام
زنك	٢٢,٥ ملليجم

٦- حالة رجل يعانى نقص الوزن وارتفاع الضغط:

- رجل فى الثامنة والثلاثين من عمرة، ويعمل ساعيا للبريد مما يعنى عدم انتظام ساعات عمله مما يؤثر على عاداته الغذائية ويجعله يعانى من نقص الوزن، كما أنه قلق على ضغط الدم حيث بدأ فى الارتفاع لديه، وقد تم وضع برنامجه الغذائى كالتالى: -

المكمل الغذائى	الجرعة اليومية
فيتامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	٢٥,٠٠٠ و حدة دولية
فيتامين ب المركب	٢٠٠ ملليجم
فيتامين ج	٣,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٢٠٠ ملليجم
فيتامين هـ	٣,٠٠٠ ملليجم

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
فلافونيدات	٤٠٠ وحدة دولية
كالسيوم	٤٠٠ وحدة دولية
نحاس	١,٥٠٠ ملليجم
الحمض الدهنى (EPA)	١,٥٠٠ ملليجم
الثوم	٢ ملليجم
كروم	١,٥٠٠ ملليجم
يود	١,٠٠٠ ملليجم
حديد	٢٠٠ ميكروجرام
ماغنسيوم	١٥٠ ميكروجرام
منجنيز	١٥ ملليجم
فوسفات	٧٥٠ ملليجم
بوتاسيوم	١٥ ملليجم
سيلينيوم	من مصادره الغذائية
زنك	من مصادره الغذائية

٧ – حالة شابة مهملة فى غذائها وتعانى الاكتئاب وآلام الدورة:

– فهذه الشابة عمرها ١٧ عاماً وتعمل بعيداً عن منزلها لتكون قريبة من معهدها فى الريف، وتعتمد على نظام غذائى فقير فى مكوناته لأنها تعتمد على الوجبات السريعة الجاهزة غالباً، وبدأت تعانى من احتباس فى البول وتقلصات أثناء الدورة الشهرية وأعراض اكتئاب بسيطة، فتم وضع برنامجها الغذائى كالتالى:

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
فيتامين أ	٥,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	١٠,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	١٠٠ ملليجم
فيتامين ج	٣,٠٠٠ ملليجم
فيتامين هـ	٤٠٠ وحدة دولية
بيو فلافونيدات	١٥٠٠ ملليجم
كالسيوم	١٥٠٠ ملليجم
نحاس	من مصادرة الغذائية
الحمض الدهنى (GLA)	١٤٠ – ٢٤٠ ملليجم
كروم	٤٠٠ ميكروجرام
يود	١٥٠ ميكروجرام
حديد	٢٥ ملليجم
ماغنسيوم	٧٥٠ ملليجم
منجنيز	٣٠ ملليجم
فوسفات	من مصادرة الغذائية
سيلينيوم	٢٠٠ ميكروجرام
زنك	٥٠ ميكروجرام

٨- حالة سيدة تعانى من اختلال المناعة وضعف العضلات:

- ربة منزل غير عاملة، عمرها ٣٥ سنة، لديها اختلال فى وظائف المناعة، وكثيراً ما تكون عرضة للإصابة المستمرة بالأنفلونزا، أعراض الطمث لديها أشد من ذى قبل، كما تعانى من تليف بسيط فى عضلاتها بالإضافة إلى ألم وضعف فى العضلات، وقد تم وضع برنامجها الغذائى كالتالى:

المكمل الغذائي	الجرعة اليومية
فيتامين أ	١٠,٠٠٠ وحدة دولية
بيتاكاروتين	١٠٠,٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب المركب	١٠٠ ملليجم
فيتامين ج	٦,٠٠٠ ملليجم
فيتامين د	٤٠٠ وحدة دولية
فيتامين هـ	٨٠٠ وحدة دولية
كالسيوم	٨٠٠ ملليجم
كروم	٤٠٠ ميكروجرام
أنزيم Q 10	٢٠٠ ملليجم
الحمض الدهنى (GLA)	٥٠٠ ملليجم
يود	١٥٠ ميكروجرام
حديد	٢٥ ملليجم
ل – كارنتين	١ جرام
ماغنسيوم	٤٠٠ ملليجم
ملح ماغنسيوم	١,٢٠٠ ملليجم
منجنيز	٢٠ ملليجم
كويرستين	١٠٠٠ ملليجم
سيلينيوم	٢٠٠ ميكروجرام
زنك	٥٠ ملليجم

ثالثاً: الخطوة الثالثة فى تحديد البرنامج الغذائى:

عمل موازنة بين الكميات المناسبة والمكملات الغذائية:

- تعتبر أبسط طريقة للحصول على الكميات اليومية المناسبة لك هى البدء بتركيبة جيدة ومتوازنة للفيتامينات تشتمل على عدد من الفيتامنيات فى قرص واحد، ويفضل دائماً شراء الأقراص المتعددة الفيتامينات بالإضافة إلى جرعات مركزة من الفيتامين الذى يعانى الفرد من نقصه فى جسمه بصورة أكبر، ويجب البحث عن المستحضرات ذات الفاعلية العالية، ولتحقيق الكمية المناسبة الأساسية لك من كل عنصر غذائئ من خلال الاعتماد على فاعلية هذه الأقراص وعلى الكميات المناسبة لك يومياً كما تم تحديدها فى برنامجك الغذائى فقد تحتاج مثلاً لتناول قرص إلى ٣ أقراص من التركيبة الملائمة فى اليوم، ويجب دائماً استشارة طبيب أو أخصائى فى التغذية، ويلاحظ أن معظم الأطباء غير متخصصين فى علوم التغذية.

*** كيف تتناول المكملات الغذائية؟**

- الحقيقة أن جسمك يستطيع امتصاص الكثير من الفيتامنيات والمعادن والاستفادة منها فى وقت واحد، ولتحقيق الاستفادة القصوى من العناصر الغذائية للمكملات الغذائية حاول أن تقسم الجرعة على مدى اليوم، خصوصاً إذا كنت تتناول جرعات عالية، فعلى سبيل المثال إذا كنت تتناول جرعة من فيتامين (ج) مقدراها (٣٠٠ ملليجم)، فيمكنك تقسيمها على ٣ جرعات يومياً (١٠٠٠ ملليجم) فى كل مرة، ويفضل تناولها مع الوجبات، حيث أن هذا يزيد من امتصاصها ويمنع حدوث عسر الهضم الذى يحدث أحياناً عند تناول المكملات الغذائية على معدة خالية، ويمكنك تناول هذه المكملات قبل الأكل بدقائق أو بعد الأكل على الأكثر.

*** كيف تتعرف على نتائج تناول المكملات الغذائية؟**

- عند تناولك للمكملات الغذائية للحصول على الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض، فإنك غالباً ما ستشعر بالتحسن، وينشط جهازك المناعى وتقل إصابتك بنزلات البرد، ويكون لديك المزيد من الطاقة، وتنعم بالصحة الجيدة، والهدوء، وفى حالة تناولك للمكملات الغذائية للوقاية من حالة معينة فإنه يمكنك معرفة مدى نجاح هذه المكملات من خلال ملاحظة التحسن الحادث لديك، ولنفترض مثلاً أنك تعانى من مشكلة معينة فى جلدك، وأنك للتغلب عيها تتناول معدل أعلى من فيتامين أ، ففي حالة شفائك من هذا المرض الجلدى سوف يتضح لك فعالية الفيتامين، وإذا كنت مثلاً تعانى من ارتفاع ضغط الدم وتريد تخفيضه من خلال تناول كالسيوم وماغنسيوم وثوم وتعديل نظامك الغذائى، فإذا انخفض ضغطك فسوف تعرف أن المكملات الغذائية تعمل فى صالحك، ويجب أن تعلم أن الفيتامينات والمعادن لا تحدث نتائج سحرية بين يوم وليلة، فمثلاً إذا كنت تعانى من القلق والعصبية وتناولت فيتامين ب المركب فلا تتوقع أن تنعم بالهدوء والاسترخاء فى اليوم التالى مباشرة، ويجب أن تنتظر لبعض الوقت وترقب التحسن، وعموماً يجب أن تلاحظ الأثر الإيجابى لتناول المكملات الغذائية خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع على الأكثر، وذلك فى حالة واحدة هى «متلازمة ما قبل الطمث» ففي هذه الحالة سوف تحتاج السيدة إلى شهرين على الأقل لتحديد ما إذا كانت المكملات الغذائية لها تأثير أم لا، وفى حالة بدئك بالحد الأدنى من الكميات الأساسية المناسبة اليومية ولم تلاحظ نتيجة إيجابية لهذه الجرعة فيمكنك زيادة الجرعة والانتظار لبضعة أسابيع أخرى، مع الاستمرار فى زيادة الجرعة عند الضرورة حتى الوصول إلى الحد الأعلى للكميات المناسبة اليومية والانتظار لمدة شهر أو التوقف عند ملاحظة بعض

الأعراض الجانبية، وليكن فى معلومك أن عملية تناول المكملات الغذائية (الفيتامينات والمعادن وغيرها) هى عملية مستمرة ومتطورة مع الوقت، فكما يتغير جسمك مع الوقت فإن احتياجاتك من المكملات الغذائية تتغير أيضاً، فربما تريد أحياناً زيادة الكميات المناسبة اليومية من فيتامين ب المركب أو فيتامين (ج) أثناء المرض أو الإجهاد الشديد، ويمكنك عمل تقييم لما تشعر به لملاحظة حدوث التحسن من عدمه.

وتذكر أنه يفضل دائماً تناول الحد الأدنى للجرعة المطلوبة من المكمل الغذائى لعلاج أي مشكلة مرضية معينة إذا كان من الممكن الحصول على نفس النتيجة بواسطة الجرعة الأقل، وبشكل عام فإن تناولك للمكملات الغذائية لعلاج مشكلة معينة يكون لمدة ستة أشهر، ثم حاول أن تخفض الجرعة.

*** هل لتناول المكملات الغذائية آثار جانبية؟**

إن القليل من الفيتامينات والمعادن على مستوى معروف من السموم وذلك فى حالة تناول الجرعات العالية منها، وعموماً إذا أردت التوقف أو تخفيض تناول مكملات أغذية معينة فلا بد أن يتم ذلك تدريجياً، حيث ينصح بتخفيض الجرعة تدريجياً كل أسبوعين حتى الوصول إلى مستوى الجرعة اللازم، وعلى سبيل المثال فإن كثيراً من الناس يزيدون من تناول فيتامين (ج) فى موسم الإصابة بالبرد والأنفلونزا فى الشتاء، فإذا كنت تتناول ٥٠٠٠ ملليجم من فيتامين (ج) يومياً فى الشتاء فيمكنك تخفيض الجرعة إلى ٤٠٠٠ ملليجم بعد أسبوعين ثم ٣٠٠٠ ملليجم فى الأسبوعين التاليين، ثم ٢٠٠٠ ملليجم .... وهكذا، ولا تقلق إذا نسيت تناول الفيتامينات فى أحد الأيام لأن الفيتامينات الذائبة فى الماء تظل فى الجسم لمدة يومين.

*** الدليل المثالي لشراء المكملات الغذائية:**

- من أبرز الأسئلة شيوعاً عن الفيتامينات: هل الأفضل شراء الفيتامينات الطبيعية أم المصنعة؟ والحقيقة أنه ربما لا يوجد فارق كبير بين الفيتامينات الطبيعية الموجودة فى الأطعمة وبين الفيتامينات المصنعة معملياً، حيث أن التركيبة الكيماوية لهما واحدة فهى تتركب من نفس الجزيئات، وذلك باستثناء الفيتامينات الذائبة فى الدهون حيث أن فيتامين (هـ) الطبيعى مثلاً أكثر امتصاصاً فى الأمعاء من الأنواع المصنعة، كما أن الأثر البيولوجى له يكون أكبر، ويجب الإنتباه إلى أن كلمة «طبيعى» على علبة الفيتامنيات لا تعنى بالضرورة أن كل الفيتامينات الموجودة فى العبوة قد تم استخلاصها من مصادرها الغذائية الطبيعية، ففي الحقيقة هناك الكثير من الفيتامينات المسماة «طبيعية» تحتوى على كمية كبيرة من الفيتامنيات المصنعة، والسبب الأساسى لذلك هو سبب إقتصادى بحت، فعلى سبيل المثال عند استخلاص فيتامين (ج) من الثمار الوردية الطبيعية تكون تكلفته عالية جداً، فكلمة «طبيعى» على عبوات الفيتامينات إنما تعنى فى الحقيقة أنها لا تحتوى على مكونات غير طبيعية أخرى، فهناك فقط يكمن الفرق إذا أن المكونات التى لم يكتب عليها كلمة «طبيعى» يمكن أن تحتوى على قطرات الفحم أو الألوان الصناعية أو المواد الحافظة والسكر والنشا وبعض الإضافات الأخرى أحياناً، ومن ثم فإنه يفضل على أية حال تناول الفيتامينات الطبيعية لتجنب إدخال مواد صناعية ضارة إلى أجسامنا نحن فى غنى عنها، وللعلم فإن المعادن كمكملات غذائية تكون أحياناً محاطة بحامل لزيادة الامتصاص، فإذا كان الفرق فى الثمن غير كبير بين أنواع المعادن المختلفة فيفضل شراء المعادن المركبة لأنها تكون أكثر فاعلية للامتصاص، ويفضل دائمًا - كما ذكرنا من قبل - تناول المكملات الغذائية مع الوجبات لأنها تتحد تلقائيًا مع

عناصر فى المعدة أثناء الهضم.

*** كيفية حفظ المكونات الغذائية:**

يجب أن تعلم أن المكونات الغذائية لا تدوم فاعليتها إلى ما لا نهاية، حيث تتناقص فاعليتها بمرور الوقت...، فالفيتامينات مثلاً تحتفظ بقوتها لمدة عامين أو ثلاثة على الأكثر بشرط حفظها فى عبوة مغلقة، أما بالنسبة للمعادن فإنها لا تفسد فى حد ذاتها ولكن المواد الأخرى الداخلة فى تركيبتها والعناصر المتحدة معها مثل أغلفتها البروتينية هى التى تفسد فى الواقع، ولذا يجب الحرص دائماً على التأكد من تاريخ صلاحية المكونات المدون على العبوة، وعموماً يجب حفظ المكملات الغذائية فى مكان جاف وبارد ومظلم، وعلى عكس الشائع فإنه لا ينصح بحفظ عبوات الفيتامينات فى الثلاجة لأنها غالباً ما تكون عالية الرطوبة والبرودة الزائدة، مما يؤثر على فاعلية بعض الفيتامينات، وتعتبر درجة حرارة الغرفة العادية مناسبة لحفظ الفيتامينات.

* * *

النظام الغذائي الصحي

- تعتبر المكملات الغذائية مجرد جزء من خطة صحية متكاملة يجب عليك اتباعها لتحقيق أفضل النتائج، فبالإضافة لتناول المكملات الغذائية يجب عليك اتباع نظام غذائي صحى وتناول أطعمة صحية ومفيدة وممارسة قدر مناسب من التمارين الرياضية، والابتعاد عن الأشياء الضارة بالصحة مثل التدخين والكحوليات والعقاقير الخاطئة وتنظيم ساعات النوم والبعد عن الضغوط والتوتر بقدر الإمكان.

*** الطعام الصحي: -**

- رغم أهمية المكملات الغذائية إلا أن الغذاء الطازج الصحي يأتي في المقام الأول.

فيجب أن تحرض على تناول وجبات متوازنة بين كميات النشويات والبروتينات والدهون، كما يجب أن تحرص على تناول الأطعمة المغذية المليئة بالفيتامينات والمعادن الطبيعية لأنها تكون أفضل في معدل امتصاصها والاستفادة منها.

- كما أن تناول المكملات الغذائية مع الطعام الصحي يساعد جسمك على امتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل، وعلى سبيل المثال: - فإن تناول المكملات الغذائية بعد كوب اللبن الزبادى قليل الدسم الممزوج بفاكهة طازجة ربما يؤدى إلى امتصاص أفضل للعناصر الغذائية في حالة تناول هذه المكملات بعد وجبة خفيفة من شرائح البطاطس أو المخبوزات.

*** صيدلية رائعة في الخضروات والفواكه: -**

- تحتوى الخضروات والفواكه والأعشاب على العديد من المواد المفيدة

للصحة والمقاومة للعديد من الأمراض، فعلى سبيل المثال تساعد مادة «الجنستين» الموجودة في فول الصويا والخضروات من العائلة الصليبية (عائلة الكرنب والقرنبيط) على منع نمو الأوعية الدموية المغذية للأورام السرطانية، كما أن مادة «الأندول» الموجودة في أنواع الكرنب المختلفة تقى من السرطان.

كما أن الأصباغ الصفراء الموجودة في الخضروات والفواكه المحتوية على البيتاكاروتين تعمل كمضادات للأكسدة (كما في الجزر)، وبهذا تحمى الجسم من عدة أمراض مثل الأمراض المرتبطة بتقدم السن، كما أن مادة «الكيوزستين» الموجودة في الفواكه الحمضية مثل الموالح تتميز بخواص مضادة للأكسدة، ومضادة للحساسية، ومضادة للهيستامين وللألتهابات، كما أن الزيوت النباتية الموجودة في بعض الخضروات مثل البطاطا الحلوة البرسيم الحجازى تساعد على استمرار التوازن الهرموني بالجسم.

* وبصفة عامة يتميز النظام الغذائي المثالي بالانخفاض في السكريات والارتفاع الألياف والاعتدال في البروتينات، مع تناول كميات يومية مناسبة من الفيتامينات والمعادن.

*** نصائح هامة من أجل الطعام الصحي: -**

١- كن حريصًا على تناول الطعام الصحي الغنى بالعناصر الغذائية، وابتعد قدر الإمكان عن الأطعمة المحتوية على مواد تضر الكميات الزائدة منها مثل الملح والسكر.

٢- تجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المصنعة مثل الدقيق الأبيض.

٣- تناول كميات وفيرة من الأرز الأسمر وغيره من الحبوب الكاملة والخبز الأسمر فهو أفضل كثيراً من الخبز الأبيض.

٤- حاول أن تتناول دائمًا الأطعمة الطازجة لأنها أفضل كثيرًا من الأطعمة المحفوظة أو المجمدة والمعدة تجارياً للبيع.

٥- يفضل تناول منتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم.

٦- قلل من تناول اللحوم الغنية بالدهون مثل لحوم الخراف والأبقار، واستبعد الدهون من قطع اللحم قبل تناولها، وتعتبر اللحوم البيضاء مثل الدجاج والرومى والمأكولات البحرية والبيض أفضل من اللحوم الحمراء.

٣- قلل من استعمال الزيوت والمسلى الصناعي الذي يحتوى على زيوت نباتية مهدرجة، والتي تحتوى بدورها على أحماض دهنية ووسطية تعمل على زيادة معدل البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (الكوليسترول الضار) وفى المقابل تعمل على تقليل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول المفيد).

٤- أقلل من استخدام السكر، واستبداله قدر الإمكان بالعسل باعتدال، كما أن الإكثار المبالغ فيه في تناول الفاكهة يزيد من كمية السكريات الداخلة إلى الجسم، فيجب أيضاً عدم الإفراط في أكلها.

٥- قلل من استخدام الملح، خاصة مع الأطعمة التي تحتوى بطبيعتها على الكثير من الأملاح، واستبدل الملح بالتوابل والأعشاب مثل الفلفل والقرفة والزنجبيل والثوم وعصير الليمون.

٦- تناول الشاي والقهوة باعتدال فالشاى يحتوى على مواد مفيدة في تقليل الكوليسترول وحماية الشرايين، ولكن يفضل الاعتدال في تناول المشروبات التي تحتوى على الكافيين والسكر مثل الشاي والقهوة والمياه الغازية.

٧- قم بطهى الطعام بشكل سريع للحفاظ على أكبر نسبة ممكنة من عناصره الغذائية (مثل الطهي في أفران الميكرويف)، واستخدم في طهيه أقل كمية ممكنة من الدهون والماء، وحاول تناول الخضروات بصورة طازجة أو مسلوقة أو مقلية قليلاً وبشكل سريع في كمية ضئيلة من الزيت.

٨-تناول الطعام بمضغه جيداً وببطء لتسهيل هضمه وامتصاصه.

دليل الطعام اليومي: -

وهو يوضح الكميات اللازمة من أنواع الطعام المختلفة الواجب تناولها يومياً سواء بالنسبة للرجال أو السيدات.

أولاً: دليل الطعام اليومي للسيدات: -

* يوصف هذا الدليل النموذجى للطعام اليومي للسيدات اللاتي يتراوح طولهن بين (١٥٧,٥ سم) إلى (١٧٢,٥ سم)، فإذا زاد طول السيدة عن ذلك فإنها يلزمها إضافة جزء واحد من الطعام المحتوى على الخضروات والألياف، أما إذا كان طولها أقل من (١٥٧,٥ سم) فإنها يلزمها إنقاص هذا الجزء المحتوى على الخضروات والألياف.

مكونات قائمة دليل الطعام اليومي للسيدات: -

- ٣ أوقيات من اللبن منزوع الدسم أو الزبادي.
- أو نصف كوب من الجبن القريش منزوع الدسم.

* (في حالة عدم تقبلك لمنتجات الألبان فإنه يمكن استبدالها بمنتجات فول الصويا مثل لبن الصويا أو عصير الصويا القليل الدسم).

- ٣ أكواب من الخضروات غير النشوية مثل: الطماطم، والخيار،

والكرنب، والخص، والكوسة، وكرنب بروكلى.

- ثمرتان طازجتان من الفاكهة أو كوب إلى كوبين من قطع الفاكهة الطازجة.

- من ٤ إلى ٦ أطباق من الطعام المحتوى على ألياف.

- من ٣: ٢ أوقيات من البروتين غير الدسم في كل وجبة مثل: -

(الأسماك - البيض - الجبن خالى الدسم - الزبادى خالى الدسم - الدجاج - الديك الرومى - منتجات فول الصويا قليلة الدسم - منتجات البروتين النباتى).

ثانياً: دليل الطعام اليومي للرجال: -

* وهو يوصف للرجال الذين تتراوح أطولهم بين ١٧٥ سم فما فوق، فإذا كان طول الرجل أقل من ١٧٥ سم فإنه يلزمه إنقاص جزء واحد من الخضروات والأطعمة المحتوية على ألياف.

- مكونات دليل الطعام اليومي للرجال:

- ٨ أوقيات من اللبن خالى الدسم أو الزبادى أو نصف كوب من الجبن القريش منزوع الدسم أو ألبان الصويا.

- ٥ أكواب من الخضروات غير النشوية مثل: الخص، والطماطم، والكرنب، والكرنب البروكلى

- من ٤:٣ ثمرات فاكهة أو من ٢: ٣ أكواب من سلطة الفواكهة.

- من ٧: ٨ أطباق من الأطعمة المحتوية على ألياف.

- من ٤: ٥ أوقيات من الأطعمة المحتوية على بروتينات غير دسمة في كل

وجبة مثال: (الأسماك والمأكولات البحرية - البيض - الجبن خالى الدسم - الزبادى خالى الدسم - اللبن خالى الدسم - الدجاج - الرومى - منتجات فول الصويا قليلة الدسم - البروتينات النباتية).

*** أمثلة للأطعمة المحتوية على الياف: -**

(ما يعادل طبق)

نصف كوب من المكرونة.

نصف كوب من الأرز.

نصف كوب من الحبوب قليلة الدسم عديمة السكر.

نصف كوب من الفاصوليا المطبوخة أو الفول أو العدس.

نصف حبة بطاطس حلوة.

نصف كوب من القرع العسلى.

١,٥ معلقة كبيرة من زبدة الجوز (أو ٢٠ حبة فول سودانى).

ثمرة بطاطس أو كوز من الذرة.

شريحة من الخبز الأسمر.

*** عينات نموذجية لقوائم الطعام: -**

- نقدم لك فيما يلي قوائم طعام نموذجية توضح ترجمة عملية لدليل الطعام اليومي إلى وجبات يومية مثالية، وهى قوائم مرنة أي قابلة للتعديل سواء بالزيادة أو النقصان تبعاً لاحتياجات كل فرد، فإذا كنت مثلاً تبذلك مجهوداً بدنياً فربما تحتاج إلى زيادة قائمة طعامك بإضافة المزيد من البروتينات قليلة الدهون والأطعمة الغنية بالألياف بزيادة طبقين: ٣ أطباق.

١- قائمة الطعام الأولى: -

نوع الوجبة	المكونات بالنسبة للنساء (١٢٠٠ سعر حراري)	المكونات بالنسبة للرجال (١٨٠٠ سعر حراري)
الإفطار	- كوب من الأرز. - نصف كوب من الزبادى أو اللبن منزوع الدسم. - نصف ثمرة موز.	- ١,٥ كوب من الأرز. - نصف كوب من الزبادى أو اللبن منزوع الدسم. - ثمرة موز.
الغداء	- ٣: ٤ أوقيات لحم دجاج - ٢: ٣ كوب سلطة خضراء أو خضروات طازجة. - شريحتان من الخبز الأسمر.	- ٤: ٥ أوقيات لحم دجاج. - ٣: ٤ كوب سلطة خضراء أو خضروات طازجة. - شريحتان من الخبز الأسمر. - كوب من شوربة العدس.
وجبة العشاء	- ١,٥ كوب مكرونة بالصلصة. - ٣: ٤ أوقيات لحم فليتو (شرائح لحم مشوى) - ٢: ٣ كوب سلطة خضراء.	- ٢ كوب مكرونة. - ٤:٥ أوقيات شرائح لحم مشوى. - ٣: ٤ كوب سلطة خضراء.
الوجبات الخفيفة	- ١,٥ كوب زبادى منزوع الدسم. - تفاحة متوسطة الحجم. - ملعقة صغيرة من نخالة الشوفان.	- ١: ٢ كوب زبادى قليل الدسم. - تفاحة متوسطة الحجم. - ملعقة صغيرة من نخالة الشوفان.

٢- قائمة الطعام الثانية: -

[illegible]	الكميات بالنسبة للنساء (١٢٠٠ سعر حراري)	الكميات بالنسبة للرجال (١٨٠٠ سعر حراري)
الإفطار	- ٣ أوقيات جبن قريش. - ٢ شريحة من الخبز الأسمر. -٢ شريحة طماطم.	- ٤ أوقيات جبن فول صويا منزوع الدسم. - ٣ شرائح من الخبز الأسمر. - ٣ شرائح طماطم.
الغداء	- ٣: ٤ أوقيات طاجن سمك. - ٢:٣ أكواب سلطة خضراء. - ١ حبة طماطم مطبوخة.	- ٤: ٥ أوقيات سمك طازج. - ٣: ٤ أكواب سلطة خضراء. - ١ حبة طماطم مطبوخة.
وجبة العشاء	- ٣:٤ أوقيات دجاج مشوى. - ١ كوب أرز أسمر. - ٢:٣ أكواب سلطة خضراء. - ١ حبة تفاح.	- ٤: ٥ أوقيات دجاج مشوى. - ٢ كوب أرز أسمر. - ٢ كوب سلطة خضراء. - ١ حبة تفاح.
الوجبات الخفيفة	- ١,٥ كوب جبن قريش. - ملعقة صغيرة نخالة شوفان. - ثمرة كمثرى متوسطة.	- ١ كوب جبن قريش. - ملعقة صغيرة نخالة شوفان. - ثمرة كمثرى متوسطة.

*** أهمية ممارسة التمرينات الرياضية : -**

- للتمرينات الرياضية فوائد عديدة منها ما يلي: -

١- تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكر، وهشاشة العظام، والسرطان خاصة سرطانات الثدي والقولون.

٢- تساعد الرياضة على تنشيط الطاقة وتجديدها.

٣- تخفيف التوتر وضغوط الحياة.

٤- إعطاء دفعة نفسية وثقة بالنفس وشعور بالطمأنينة.

٥- تساعد على ضبط الوزن من خلال حرق السعرات الزائدة.

٦- إسراع عمليات التمثيل الغذائي داخل الجسم.

٧- التحكم في الشهية.

وبالإضافة لكل ما سبق فإن التمرينات الرياضية هي أفضل نشاط ملائم للجهاز الدورى حيث تساعدعلى تنشيط الدورة الدموية وتنشيط القلب والرئتين والعضلات الرئيسية وضبط التنفس.

*** الأسلوب الأمثل لممارسة الرياضة :**

- للحصول على أفضل النتائج من ممارسة الرياضة فإنه يجب عليك أن تتحرك بقوة لزيادة معدل ضربات قلبك، وأن تؤدى التمرينات الرياضية لمدة متصلة لا تقل عن ٢٠: ٣٠ دقيقة وباتنظام ٣ مرات على الأقل أسبوعياً، وتشمل الرياضات المفيدة للجسم:

[المشي السريع – الجرى – القفز – ركوب الدراجات – السباحة – التجديف – التزلج على الماء – نط الحبل – تسلق الدرج].

بالنسبة لكثير من الناس يعتبر المشي أسهل طريقة للرياضة، وللحفاظ على أسلوب حياة نشط، ويمكن التدرج في الوقت المخصص للمشى من ٥ دقائق حتى ٢٠: ٣٠ دقيقة متصلة، ويفضل تنوع التمرينات الرياضية لتدريب كل أجزاء الجسم وتقليل أخطار الإصابات والمساعدة على إبعاد الملل، كما ينصح بإضافة برنامج تدريبى لرفع الأثقال الخفيفة لتقوية وشد مجموعة العضلات المختلفة للجسم، وينصح كذلك بأن يشتمل البرنامج التدريبى على تمرينات شد العضلات مثل اليوجا للمحافظة على مفاصل لينة وعضلات سهلة الثنى.

وهناك عدة وسائل مشجعة على ممارسة الرياضة مثل الانتظام مع مدربين أو محاكاة التمارين المسجلة في أشرطة الفيديو والكتب التعليمية، وهناك عدة وسائل يمكن أن تبعدنا الخمول والكسل، فعلى سبيل المثال يفضل المشي كلما كان متاحاً بدلاً من استخدام السيارة باستمرار، كما يفضل صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، ولكن لا بد لمن يعيشون حياة ساكنة بلا حركة أو لديهم مشكلات صحية من استشارة خبير صحى قبل بدء أي برنامج رياضى.

* * *


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

الفصل الثالث

الأمراض بين العلاج والوقاية


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

1 تكيس الثدي

تعني تلك الحالة ظهور تورمات داخل الثدي تتراوح ما بين كتلة بالغة الصغر في حجم الترمسة إلي حجم أكبر، كحجم البيضة مثلا، هذه الكتلة تعاود الظهور شهرياً مع قيام الإستروجين بتنشيط الغدد اللبنية داخل الثديين، مما يجعل السائل يتراكم داخل الغدد فتتورم، وبالنسبة لنساء أخريات، يعني ذلك وجود أكياس ناشئة عن قنوات لبنية أصيبت بالانسداد ولا تجد منفذا تصرف منه اللبن بل إن بعض النساء يشعرن ببعض الإفراز من حلماتهن، وبرغم أنها ليست حالة تهدد حياة من تصاب بها، إلا أن الثدي المتورم التكيسي قد يسبب ضغوطا مؤلمة بدنيا ووجدانياً.

وللأسف لا يوجد علاج ناجح لتلك الحالة، مجرد علاجات مأمولة، ونظراً لأنه مرض تتسبب فيه الهرمونات، فإن الأطباء ينصحون بأن أفضل استراتيجية لتخفيف الألم الليفي التكيسي، والتورم هو الإقلال من مستويات هرمون الأنوثة، الإستروجين، بالدم، وبرغم أن العلاج الهرموني يعد واحداً من المناهج المتبعة، إلا أن بعض الخبراء يؤكدون أن الأنظمة الغذائية قد تحقق نفس القدر من النجاح ولكن بدون الآثار الجانبية للعلاج بالهرمونات.

طرق العلاج بـ الفيتامينات والمعادن

١- علاج تكيس الثدي بفيتامين هـ

لا يزال فيتامين هـ مكملاً يوصي به كثيراً لعلاج الثدي المتكيس الليفى.

إذ يقاوم فيتامين هـ تكون الأورام الليفية الكيسية بالثدي، وكل ما نعرفه أنه يخفف الأعراض التي تحدث بسبب مستويات الإستروجين الزائدة وأن له تأثيراً

مضاداً للالتهاب يريح العديد من النساء من الأعراض التي يشعرن بها.

أيضاً فيتامين هـ بجانب فيتامين ب يقاوم التأثير المسبب للتورم الذي يحدثه هرمون الإستروجين، كما أنه يزيد كذلك من أيض هرمونات الانوثة، فيخلص الدورة الدموية منها.

من المستحيل الحصول علي تلك الكميات المطلوبة من فيتامين هـ، دون مكملات غذائية، غير أن إضافة اللوز وجنين حبة القمح وزيت عباد الشمس وزيت العصفر إلي وجباتك اليومية يمنحك دفعة قوية من هذا العنصر الغذائي المفيد.

٢- مزيد من العون من فيتامين أ

إن النساء اللاتي يعانين من آلام مبرحة بالشدي نتيجة لورم حميد به، سوف يشعرن بالراحة بعد استعمال فيتامين أ، غير أنك تتعامل مع مركب يمكن أن يكون شديد السمية، ولهذا ينبغي عليك أن تكون حريصاً فإنه يعد علاجاً مبشرا بالأمل، غير أننا في حاجة لمزيد من الدراسة بشأنه.

ويعد «البيتا كاروتين، والذي يسمي أيضاً بفيتامين أ المعد مسبقاً، يتحول داخل الجسم إلي فيتامين أ، وهكذا لا داعي لأن تقلق بشأن سميته إذا تناولته السيدة بجرعات كبيرة.

وعلي الرغم من أن شراء مكملات البيتا كاروتين أمر متاح، فإن من السهل الحصول علي كل ما تحتاجه من البيتا كاروتين بمجرد الإكثار من تناول الفواكه والخضر البرتقالية وصفراء اللون فثمرة بطاطا واحد علي سبيل المثال، يحتشد بداخلها كم هائل يبلغ ١٠ آلاف وحدة دولية من البيتا كاروتين.

٣- ثدي أفضل مع بـ٦

إن بعض الأطباء الذين يعالجون النساء من الثدي الليفى المتكيس يوصون أيضا بفيتامين بـ٦ نظراً لأهميته المعروفة للحفاظ علي المستويات الطبيعية للهرمون.

ولزيادة مقدار ما تتناولينه من فيتامين بـ٦ من الطعام، جربي تقطيع ثمرة موز إلي شرائح فوق وجبة حبوب السيريال الصباحية ثم إضافة ثمرة بطاطس مخبوزة في الفرن إلي وجبتك المسائية.

٤- اليود يظهر في الأفق

طبقاً لما أعلنه الباحثون، قد يمثل اليود مستقبل علاج التليف التكيسي للثدي، ولكن قبل أن تسرعي بالاتجاه نحو الملاحة، ينبغي عليك أن تعلمي أن الملح المضاف إليه يود لن يحقق لك الكثير من العون علي الأرجح، فخبراء عنصر اليود يوصون باليود ثنائي الذرات، ولا تزال تلك المكملات تنتظر موافقة هيئة إدارة الطعام والدواء علي استخدامها.

وبرغم ذلك، فإن نتائج الدراسات التي استخدمت اليود ثنائي الذرات حتى الآن في علاج التليف التكيسي للثدي تبدو مبشرة بالأمل أصلاً.

ويجمع الباحثون على أن اليود يقي من أعراض التليف التكيسي للثدي ويجعل خلايا القنوات اللبنية أقل حساسية للإستروجين القادم مع الدورة الدموية، وهم يأملون في أن تتوافر مكملات غذائية بالأسواق تحتوى علي اليود ثنائي الذرات، الأمايدين، خلال السنوات القليلة القادمة، وفي هذه الأثناء سوف نجني نحن بعض الفوائد عن طريق تناول أطعمة غنية باليود مثل الأطعمة البحرية والأعشاب

البحرية وعن طريق التأكد من الحصول علي القيمة اليومية المطلوبة من عنصر اليود.

اساليب الوقاية بالغذاء

هل تمنيت يوما أن يتجه الطعام الذي تأكلينه مباشر إلي خط الصدر بدلا من خط الخصر؟ بالنسبة للنساء صاحبات الثدي الليفية المتكيسة، هذا هو غالبا ما يحدث ولكن ليس بالطريقة التي يردنها، وإليك بعض الغيرات الغذائية التي ينصح بها الأطباء للإقلال من الألم والتكتلات بداخل الثدي الليفى المتكيس.

(١) قللى من عادة شرب القهوة: بعض الخبراء يعتبرون أن الإقلال من معدل استهلاك الكافيين هو أفضل العلاجات وأكثرها وفرة لعلاج الثدي الليفي المتكيس، وهذا لأن الكافيين علي ما يبدو ينشط إنتاج الإستروجين ويشجع علي تورم الثدي والإحساس بالألم فيها، وطبقاً لما توصل إليه باحثون بكلية الطب البشري، إن النساء اللاتي تناولن أكثر من ٥٠٠ ملليجرام من الكافيين يوميا وهو المقدار الموجود في حوالي ٤ فناجين من القهوة، زاد خطر إصابتهن بالتليف التكيسي للثدي ٣,٣ مرة قدر اللواتي لم يشربن هذا المقدر من القهوة، أما اللواتي قمن بإلغاء الكافيين من قوائم طعامهن تماماً فإنهن يتمتعن، علي حد قول الباحثين بانخفاض بنسبة ٦٠ - ٦٥٪ من أعراضهن ومن المصادر الأخري للكافيين الشاي والشيكولاته والكولا.

(٢) قللي من الدهون: إن الإفراط المبالغ فيه في تناول الدهون المشبعة يزيد من مستويات الإستروجين وينشط التغيرات الليفية الكيسية» تتجنب النساء الدهون الحيوانية كلما أمكن، وهذا يعني خفض مقدار اللحوم وتناول منتجات الألبان الخالية من الدسم.

(٣) من المكملات الجيدة لعملية الدسـم أن تزيدي من مقدار ما تتناولينـه من ألياف.

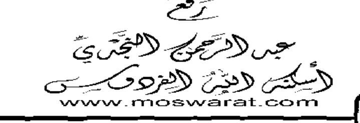
الألياف تقـوم بامتصاص الإستروجيـن وتسـاعد في إخراجـه مـن الجســم ينصح بأن تزيد النســاء من مقدار ما يتناولـنه من ألياف بمعدل يتراوح بين ٢٥ و ٣٠ جراماً يومياً، وهو مقدار يقترب مـن ضـعف مـا تتناولــه أغلـب النســاء، ويمكنك زيادة مقدار الألياف في طعامـك بتناول المزيـد مـن الحبــوب الكاملــة والفاكهـة والخضراوات.

(٤) ابتعدي عن الخمر: «الكبد مسئـول عـن الـتخلص مـن الإستروجيـــن الذي يسير مع الدورة الدمويـة، والكحـول سـام للكبـد علـي النســاء اللاتـي يعانين من ثدي ليفى متكيس بتجنب شرب الخمر تماماً»

(٥) قللي من الصـوديوم: اكتشف الأطبـاء أن أكياس الحميدة تتأثر بكميــة السـوائل المحتبسـة داخل جسدك ولما كان الصوديوم يجعلـك تحتفظيـن بالماء فقد أوصي كثير من الأطباء بالحد من تناول الملح إلي أقل مـن ١٥٠٠ ملليجـرام أو يومياً (وهذا لا يعد قدراً كبيراً من الملـح: فملعــقة الشـاي الواحـدة مـن الملـح تحتـوي علي ٣٠٠٠ ملليجرام من الصوديوم)

(٦) عليـك بتنـاول مدرات البـول. مدر البـول مادة تساعد جسـمك علـي التخلص من المـاء الزائد بالجسـم، وكمكمـل لخفـض نسبــة الصـوديوم، تزيـد النســاء من مقدارها يتناولنه من أطعمـة طبيعيــة ذات قـدرة علـي إدرار البـول مثل البقدونس، والكرفس، والخيار والـتي يمكنهـا المسـاعدة علـي الإقـلال مـن حجـم احتباس السـوائل الجسـم.

***



2 الالتهاب الجلدي

(القضاء علي التهيج)

أعراض المرض:

الإلتهاب الجلدي عبارة عن أن جهاز المناعي يبعث برسالة مفادها – أنا منفعل ـ تظهر ومضات الرسالة في شكل طفح أحمر جلدي وحكة جلدية، ولا يحتاج الأمر لشئ كثير حتى يصاب جلد امرئ ما بالإنفعال.

اسبابه:

من الأشياء المتهمة بالتسبب في ذلك النيكل واللاتكس بل وبعض الأطعمة. وتحدث هذه الحالة لدي البعض بنسبة لا بأس بها، فعشرة بالمئة من الأطفال جميعا يعانون من الإلتهاب الجلدي بين حين وآخر.

وقد صار الأطباء علي علم الآن بأن تهيج الجهاز المناعي وحساسيته ليسا السببين الوحيدين للإلتهاب الجلدي، ففي حالات نادرة قد تسهم أيضا حالات نقص الفيتامينات والمعادن في إطلاق ثورات.

طرق العلاج بالفيتامين

الجلد، فإذا نفذ رصيدنا من فيتامين أ، أو البيوتين أو أي من فيتامين ب الأخري، أو فيتامين هـ أو الزنك، فلن يمر وقت طويل حتى يظهر الطفح الجلدي، كما أن النقص الطفيف في بعض الفيتامينات المعنية والمعادن قد يسبب مشكلات الجلد والشعر والأظافر لدي كل من الأطفال والكبار علي حد سواء.

(١) لينصب اهتمامك علي الزنك

لعل أفضل علاقة ربط مفهومة بين نقص عنصر غذائي وبين الإلتهاب

الجلدي هي تلك العلاقة بين نقص الزنك وبين هذا المرض، ولك أن تتخيل سقف منزلك بدون ألواح تغطيه لتحميه من عناصر الطبيعة من مطر ونحوه، وأن هذه هي حال جلدك تماماً بدون عنصر الزنك.

إذ أن في حالات نقص الزنك، لا يؤدي جلدك ببساطة وظيفته الطبيعية فالزنك مهم في تنظيم إنتاج البروتينات والأحماض الدهنية والحمض النووي DNA ويتسبب نقص الزنك في طفح جلدي وفقدان الشهية وفقدان حاسة التذوق وخلل المناعة.

ونتيجة لذلك قد يتسبب نقص الزنك في التهاب جلدي حول الفم والشرج عند الأطفال الصغار، وحالات النقص من هذا النوع ليست شائعة تماماً، غير أنها تحدث أكثر من غيرها من مشاكل الجلد المرتبطة بالتغذية.

أما الآخرون الذين يصدون أكثر الناس تعرضا لهذا النوع من الإلتهاب الجلدي، أولئك المصابون بمتلازمة القولون العصبي (وهو اضطراب هضمي يسبب الضيق لمن يصاب به) وأولئك الذين يعالجون علاجا كيماوياً، ومدمنو الكحوليات وبعض النساء الحوامل، وفى بعض الحالات قد تنخفض مستويات الزنك تحت النطاق الطبيعي حتى إذا كنت تأكل قدراً كافياً من الزنك، المشكلة فقط في أنه لا يمتص جيداً.

ولحسن الحظ أن علاج المشكلات التي يسببها نقص الزنك لا يتطلب أكثر من إضافة المزيد من الزنك إلي طعامك، وحتى عندما تكون هناك مشكلة ما في امتصاص الزنك، يمكن عادة التغلب علي نقص الزنك بزيادة مقدار الزنك في الطعام.

(٢) إن مفعول فيتامين هـ

المضاد للأكسدة يمنع حدوث تلف بسبب الجزيئات المتأينة الحرة والتى

تظهر علي شكل إلتهاب جلدي فتلك الجزيئات المتأينة وهي منتجات ثانوية طبيعية تظهر أثناء حياة الخلية، هي جزيئات غير مستقرة تقوم بسرقة إلكترونات من الجزيئات السلمية التي تحتوى عليها خلايا الجسد حتى تعيد الاتزان لنفسها، مما يسبب أثناء ذلك تلفا للخلية، وتقوم مضادات الأكسدة بمعادلة تلك الجزئيات و تقدم لها إلكتروناتها هي عوضا عن الجزيئات السليمة فتحميها بذلك من الضرر.

وللحصول علي هذا المقدار من الطعام، عليك أن تأكل ما مقداره رطل من بذور عباد الشمس، أو خمسة أرطال من جنين حبوب القمح أو كوبين تقريباً من زيت الذرة.

(٣) فيتامين ج ربما يفيد

ليس خافيا أن نقص فيتامين ج قد يتلف اللثة والجلد وأغلب أطباء الجلد لا يشيرون بفيتامين ج كعلاج للإلتهاب الجلدي، ولكن هناك أسباب قد تجعله يحقق النجاح، أحد هذه الأسباب، أن الأطباء بدءوا يدركون أن فيتامين ج علي ما يبدو يحمي الجلد من التلف الذي تتسبب فيه الشمس، إن فيتامين ج يعجل من التئام الجروح ويقي من التلف بفعل الشوارد الحرة والذي يشجع عليه التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وتبين الدراسات أن الحيوانات التي قدمت لها مكملات فيتامين ج عانت بدرجة أقل من الشيخوخة بفعل ضوء الشمس من الحساسية للفحة الشمس.

«ليس من المستغرب أن نعتقد أن فيتامين ج مفيد في الحفاظ علي صحة الجلد عند التعرض للضغوط الضارة الأخري غير الأشعة فوق البنفسجية».

أساليب الوقاية بالغذاء:

من النـادر أن يتسبب طعـام ما في حالـة مـن الإلتهـاب الجلـدي غـير أن الخبـراء يقولون إن أطعمـة معينـة قد تؤدي أكثر من غيرها إلي ذلـك، وإليــك أكثر الأطعمـة التي تتجـه إليها أصابع الاتهـام.

(١) الحليـــب: برغـــم اعتبـاره مصـــدرا عظيمـا للبروتينـــات للأجســـاد الصغيرة، قد يزيد حالـة الالتهـاب الجلـدي التـأتبي لـدي الأطفـال المصابيـن بالحساسيـة تجاه الحليب ومنتجــات الألبــان تــزول علـي مـا يبـدو مـع تقـدم الإنســان في العمـر.

فإذا شككت في أن الحساسيـة هي المتهم في الإلتهاب الجلـدي وأردت أن تجرب الابتعـاد عن الحليب ومنتجـات الألبـان، فـإن عليــك أن تتعلــم كيـف تقرأ مغلفـات الأطعمـة بعنـاية، ويقـول أ د. (هانيفيـن) إنـــك قـد تكتشـف أن الحليب ضمـن محتـويات العبـوة في حيـن أنـك لم تكـن تتوقـع ذلك.

(٢) قلل من تنـاول البيض: أثنـاء دراسـة أجريت علي ٢٧ شخصا مصـابا بالالتهاب الجلدي، اكتشـف الباحثـون أن ١١ منهـم أصيبـــوا بنوبـــات نشـاط التهابي خلال ساعتيـن من تناول البيض، فإذا كنت تعتقد أن البيض يسبب لك الالتهاب الجلدي أو الأكزيمـا فتجنبـــه، وعنـدما يشـفي جلـدك اختـبر نفســك بتناول البيض من جديد، فإذا عاد الالتهاب الجلدي، فإن من المستحســن تجنـب البيض مرة أخري حسبما يقـول أ د. هانفيـن.

(٣) قل وداعــاً للقمـح: هناك قلـة من البشرغير محظوظـة يوجد مركـب يـدخل ضمـن مكونـات القمـح يسمي «جلوتيـن» يصيبـهم بالحكـة والطفـح الأحمــر فـوق أذرعـهم، وسيقانهـم، وفي بعض الأحيـان فروة رأسـهم، ولكن في هذه الحالـة علـي الأقـل فـإن معرفـة مصـدر المشكلة لا يمثـل سـوي جـزء مـن الحـل «فهـي تصير

هاجسهم الأول، إذ إنه من الصعب بمكان تفادي تناول منتجات القمح».

ومن حسن الحظ أن أعداد الشركات التي تصنع منتجات خالية من الجلوتين لمن يعانون من الحساسية تجاه القمح في تزايد يوما بعد يوم (الجلوتين يوجد كذلك في الجودار، والشعير، والشوفان، ولكن بكميات أكثر بكثير).

(٤) أشح بوجهك عن الرخويات: الجمبري والحبار تثير حالة الالتهاب الجلدي لدي بعض الناس الذي يعانون من حالة متقدمة بقدر مخيف، ويطلب منك الخبراء ألا تندهش إذا تسببت الاستاكوزا والرخويات وبلح البحر وغيرها من أنواع القشريات والرخويات في إصابتك بحكة فهي في الغالب تحتوى علي نفس المواد الكيميائيةا لمسببة للالتهاب الجلدي.

(٥) لا تبحث عن الصويا: هذا المصدر الرخيص للبروتين، الذي يطل برأسه في جميع أنواع الأطعمة الجاهزة مسبب لآخر للالتهاب الجلدي التأتبي لدي بعض الناس.

(٦) راقب تلك المكسرات: إن الفول السودانى ينضم إلي قائمة الأطعمة التي تسبب في أغلب الأحوال في الالتهاب الجلدي أو الأكزيما.

اذهب لصيد زيت السمك، لا تزال الأحكام العلمية غير متاحة غير أن بعض الأطباء ذكروا أن مرضي الإكزيما يعانون من قدر أقل من الحكة والتحرشف الجلدي عقب تناولهم لكبسولات زيت السمك التي تحتوي علي الأحماض الدهنية أو ميجا ٣ ويؤمن بعض الخبراء بأن الأحماض الدهنية تساعد في تنظيم الالتهاب ورد الفعل المناعي المسئول عن الالتهاب الجلدي لدي البعض وتبلغ الجرعة الموصي بها خمسة جرامات يومياً، غير أنه من المهم أن تستشير طبيبك قبل تناول تلك المكملات، يمكنك أيضا أن تجرب الإكثار من تناول الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين، والتونة.

3 الإلتهاب العظمي المفصلي

(إبطاء عوامل التعرية التي تصيب المفصل)

أعراض المرض:

في الإلتهاب العظمي المفصلي، يتحلل الغضروف، فهو يصبح مهترئا، رقيقا وربما يبلي تماما من بعض المناطق، إن العظم الواقع أسفله يتحلل، في حين تنمو الشوكات العظمية المؤلمة من حول حواف المفصل، وقد يبدو المفصل خشنا ويحدث صوت حفيف أوراق السيلوفان، عند الحركة.

اسبابه:

ولا أحد يعلم يقينا لماذا يذوب الغضروف، قد يكون الاستعمال المفرط للمفصل عاملاً مساعدا في بعض الأحيان، كما أن المفصل الذي سبق أن أصيب في الحادثة يكون أقرب للإصابة بالإلتهاب العظمي المفصلي من المفصل الطبيعي، ربما بسبب خلل في استقامة طرفي الغظمتين المكونتين للمفصل مما يسبب ذوبان واهتراء الغضروف.

وعادة ما ينشأ الإلتهاب العظمي المفصلي ببطء، علي مدي سنوات عديدة، بعض الناس قد لا يصابون سوي بوجع طفيف، بينما يصاب آخرون بألم معوق بل إن البعض منهم ينتهي به الأمر إلي تركيب مفصل صناعي من سبيكة التيتانيوم اللامعة بدلا من المفصل القديم المتهالك سواء كان مفصل ورك أو ركبة.

وقليل من الأطباء نسبيا هم من يعالجون الإلتهاب العظمي المفصلي بالعلاج الغذائي متخذين موقفا مختلفا فهم يؤكدون أن الإلتهاب العظمي

المفصلي اضطراب أيضي، وأنه عبارة عن انهيار في قدرة الجسم علي تجديد النسيج العظمي والغضروفي، وبرغم إقرارهم بأن هذا الانهيار يأتي جزئياً كنتيجة لكبر السن، فإنهم يؤمنون في الوقت نفسه بأن تقديم العناصر الغذائية السليمة، وبالمقادير المثلي، قد يفيد في إيقاف عملية الانهيار ويقلل من الألم والتورم.

(١) فيتامين بـ ١٢ يعطي العظام دفعة

اشتهر فيتامين بـ١٢ بدوره في الحفاظ علي مدد من الدماء المتمتعة بالصحة، ففي نخاع العظم يقوم بـ١٢ بتنشيط الخلايا الجذعية، وهي نوع معين من خلايا العظم، التي تعد الخلايا الأم التي تقوم بتصنيع كريات الدم الحمراء، فعندما يتدني مستوي بـ ١٢ بالجسم، يصاب المرء بالأنيميا أو فقر الدم.

ويقوم أيضا بتنشيط الخلايا البانية للعظم، وهي نوع آخر من الخلايا العظيمة التي لا تصنع كريات الدم وإنما تبني العظم.

(٢) فيتامين هـ يخفف من الم المفاصل

المفاصل التي أتلفها الالتهاب العظمي المفصلي لا ترتفع درجة حرارتها ولا تتورم مثلما يحدث للمفاصل التي أصابها الروماتويد المفصلي، غير أنها تلتهب بعض الشيء، وهذا من الأسباب التي تدفع الأطباء أحيانا لوصف فيتامين هـ لمرضي الإلتهاب العظمي المفصلي الذين يعالجونهم، إن فيتامين هـ يقاوم الالتهاب بمعادلته لأثر الكيماويات العضوية التي يفرزها الجسم أثناء عملية الالتهاب.

وللحصول علي بعض من فيتامين هـ من الطعام، جرب زيت عباد الشمس وزيت اللوز وجنين القمح، كما أن السيلينيوم وهو معدن يزيد من فعالية

فيتامين هـ، غالباً ما يضاف إلي تركيبة علاج الالتهاب العظمي المفصلي.

(٣) فيتامين ج ينشط عملية إصلاح الغضاريف

أغلبنا يعلم فيتامين ج بوصفه مقاوما للعدوي وبانيا للمناعة، غير أن فيتامين ج يستخدم أيضا في جميع أرجاء الجسم في تصنيع مجموعة متباينة من الأنسجة، ومن بينها الكولاجين، ويشكل الكولاجين شبكة من الألياف البروتينية التي ترسي الأساس البنائي لكثير من الأنسجة ومن بينها الغضاريف والعظام، والأربطة والعضلات، وجميعها أنسجة ضرورية للمحافظة علي قوة العظام وعلي سلاسة أدائها لوظيفتها.

وتشير الدراسات إلي أن المقادير الكبيرة من فيتامين ج تشجع علي نمو خلايا الغضاريف (الخلايا الغضروفية) بتنشيطها لتنصيع المادة الوراثية لذلك النوع من الخلايا.

(٤) النياسيناميد قد يستحق فرصة

لعلك لم تسمع عن النياسيناميد من قبل، إنه شكل من أشكال النياسين وهو واحد من فيتامينات ب المركب.

ولا أحد يعلم حقيقة سبب فائدة النياسيناميد في علاج الالتهاب العظمي المفصلي ويعتقد أن الفيتامين يحسن بعض الشيء من عملية أيض غضروف المفصل.

فهو فعال للغاية في الغالبية العظمي من الحالات في انتزاع الألم من المفاصل المصابة بالإلتهاب العظمي المفصلي وفي أغلب الحالات في القضاء علي التورم أيضا، وإيقاف عملية الالتهاب فيما يبدو.

أساليب الوقاية

ترويض الالتهاب العظمي المفصلي قد يصبح مسألة إضافة عناصر غذائية وإنقاص سعرات حرارية.

أنقص بعض الأرطال من وزنك ، تبين الأبحاث أن أولئك الذين يحافظون علي الوزن المثالي لأجسادهم أو يظلون قريبين منه هم الأكثر قدرة علي النجاة من الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي في مفاصل معينة مقارنة بمن يعانون من زيادة الوزن.

إن المحافظة علي الرشاقة تعني المحافظة علي سلامة المفاصل التي تتحمل وزن الجسم مثل الركبتين والوركين، وقد تتعرض المفاصل للانضغاط نتيجة لوزن الجسم الزائد حتى إن الفراغ المملوء بالسائل الزلالي والذي يقع عادة بين أسطح النهايات العظمية المغطاة بالغضاريف يصاب بالانسداد.

إذا كنت مصابا بالفعل بالتهاب عظمي عصبي فإن إنقاص بعض من وزنك قد يساعد في تخفيف الضغط عن بعض المفاصل ومن ثم يقلل من الألم «ويستطيع طبيبك التوصية ببعض التدريبات الرياضية المعينة، والمصممة لتقوية العضلات الداعمة للمفاصل (وبالأخص حول الركبتين) للمساعدة في تخفيف الم الالتهاب العظمي المفصلي.

***

4 الزهايمر

حارب لص الذاكرة

اعراض المرض:

لا توجد مشاكل صحية كثير يخشاها الناس مثلما يخشون الإصابة بمرض ألزهايمر فمرض ألزهايمر هو رابع أكبر الأسباب المؤدية للوفاة عند البالغين (بعد أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية).

إن مرض الزهايمر من الأمراض التي تتسلل ببطء، ليسرق بهدوء وخفة ذاكرة وهوية الشخص المسن، فيسبب في نهاية الأمر تناقصا في قدرته علي رعاية نفسه فيرغم المصابين به من كبار السن علي الإعتماد علي عائلاتهم أو الممرضين المتخصصين في الرعاية الصحية حتى يواصلوا حياتهم.

وقد كان الشفاء منه بعيدا عنا عشرات السنين، ولكن حتى فى العالم عالي التقنية في مجال أبحاث المخ، لا تزال بعض من العلاجات الواعدة بحق تلوح في الأفق ومن بينها استعمال بعض الفيتامينات البسيطة.

اسبابه:

إن نظرة إلي ما يحدث بداخل مخ شخص مصاب بمرض الزهايمر تجعل من فقدان الذاكرة وغيره من المشاكل الشخصية مفهومً علي أقل تقدير، فخلايا المخ التي كانت سليمة يوما ما تقع في أحبولات متشابكة ومن ثم تموت.

وخلال الدراسات التي أجريت خلال الستينيات، أصيب الحيوانات التي جري حقنها بالألومنيوم بأحبولات مخية مشابهة لتلك التي وجدت عند

مرضي ألزهايمر، ومنذ ذلك الحين، توصلت الدراسات التي استخدمت فيها أجهزة القياس المتقدمة إلي وجود تركيزات مرتفعة من الألومنيوم في نسيج المخ المأخوذ من أناس توفوا لإصابتهم بالزهايمر.

صدأ المخ يترسب

مهما كان سبب مرض ألزهايمر، فإن بعض الباحثين مقتنعون بأن التلف التأكسدي الذي يعاني منه المخ طوال حياتك يلعب أيضا دورا ما في وقوع هذا المرض، فعندما يحرق الجسم الأكسجين بهدف إنتاج الطاقة، ينتج عن هذه العملية جزيئات غير مستقرة كيميائياً تعرف باسم الشوارد الحرة، تقوم هذه الجزئيات بسرقة الإلكترونات من الجزيئات السليمة المتواجدة بجسدك حتى تعيد الاتزان لنفسها، مدمرة جميع أنواع الخلايا، ومن بينها خلايا المخ.

هناك عدد من الأمور التي تسهم في إنتاج الشوارد الحرة: التلوث، دخان السجائر، الكحول بعبارة أخري الحياة في أواخر القرن العشرين وبدايات القرن الحادي والعشرين، وإن أحد عوامل الخطر الرئيسية المسببة لمرض الزهايمر أن يصير المرء مسنا، إذ يتراكم التلف التأكسدي أثناء مرحلة الشيخوخة حتى أثناء عملية التمثيل الغذائي العادي التى تقوم بها خلايا المخ.

في الحقيقة إن ١٠٪ ممن بلغوا الخامسة والستين أو تجاوزوها مصابون بالزهايمر، في حين أن ٢٠٪ ممن تجاوزوا سن الخامسة والسبعين يعانون من المرض، ورقم مخيف يبلغ ٤٠٪ من أولئك الذين جاوزوا الخامسة والثمانين مصابون به.

(١) فيتامين هـ قد يوفر بعض الحماية

فأثناء نوبة السكتة الدماغية، تطلق خلايا المخ التالفة ناقلا عصبيا

يسمي حمض الجلوتاميك، هذه المادة الكيميائيـة تتسبب في بدء تفاعـل تسلسـلي ينتهي بتدمير المزيد من خلايا المخ فينطلق المزيد والمزيد مـن حمـض الجلوتاميـك الخطير.

وتعريض خلايا المخ لفيتاميـن هـ في المعمـل علي ما يبدو يحميها مـن تـأثير السكـتة الدماغيـة، والفيتامـين هـ بالفعـل تأثير وقائي علي خلايـا المـخ، فهـو يحد من عدد الخلايا التي يقتلها حمض الجلوتاميك.

وفيتاميـن هـ من الصعب تماما الحصـول عليه من طعامـك، لأنـه موجـود أساسا في الزيـوت النباتيـة، وإذا لم تأكل منـه قـدراً كافيـا فإنـه يتنـاقص بـدالخ جسـمك ومخك بالفعـل كلما تقدم بك العمـر، وهو ما يمكـن تعويضـه بعـض الشئ بمكملات فيتاميـن هـ.

(٢) علاقة الفيتامين

المرضى فى المراحل المتأخرة من الزهايمر يعانون بصفـة عامة مـن تـدهور كبير في الوظائف الذهنيـة كل ستـةأشهـر.

كما أن الذيـن وصـلوا لمراحل متأخرة من المرض وأثنـاء تناولهـم الفيتاميـن كانوا يحققـون درجـات تفوق المتوقع منهم.

ويسـاعد الثيامين علـي تصنيـع ناقـل عصـبي مهـم يسـمي» الأسـيتيل كوليـن «الذي يسـاعد الإشـارات العصبية التي تحمل التفكير علي القفـز عـبر المسافات الواقعـة بين خلايا المخ، والتي تكون أكثر تواجدا بالمخ، ويقل مسـتوي الأستيل كوليـن لدي المصابيـن بمرض الزهايمر وهو الشـئ المثير للدهشـة.

اساليب الوقاية بالغذاء

لم تكشف الأبحاث حتى يومنا هـذا سـوي أقـل القليـل فيمـا يتعلـق بتـأثير

العناصر الغذائية علي مرض الزهايمر، فإذا كنت معنيا بالألومنيوم فعليك أن تهتم بمياه الشرب وآنية الطهي.

(١) راقب الماء الذي تشربه: العلاقة المحتملة بين مرض الزهايمر والألومنيوم لا تزال أمرا مثير للجدل والنقاش الساخن، ففي الوقت الذي تحتوى فيه العديد من الأطعمة علي ألومنيوم مصدره عوامل مخمرة كالبيكنج بودر، فإن القلق بشأن الألومنيوم ينصب غالباً علي الماء فوق ٥٠ في المائة من مياه الشرب تستعمل الشبه في إزالة الملوثات، فهل هذا يعني أن عليك أن تقلق بشأن الألومنيوم الموجود في مياه الشرب؟

«إذا تمت تنقية المياه بصورة سليمة فلن يكون هناك أية مشكلة، فإذا تمت عملية التنقية بشكل سليم فإنه تتم إزالة الألومنيوم الطبيعي وذلك المستخدم في التنقية ولكن (التساؤل) يكمن في: ما مقدار الماء الذي يتم تنقيته علي النحو الأمثل؟ لا يمكنني التخمين.

فإذا كنت معنيا بالألومنيوم الموجد بمياه الشرب، يمكنك إجراء تحليل للماء كما يجري تحليلاً للخصائص الفيزيائية مثل درجة الحموضة.

(٢) اهتم بآنية الطهي: توصل إحدي الدراسات إلي أن طهو طعام حمض في أنية من الألومنيوم زاد من نسبة الألومنيوم في الطعام لا تلقِ بآنية الطهو المصنوعة من الألومنيوم في القمامة: فالبحث لم يعط بعد مبررا لذلك فهو شخصياً لديه علي الأقل إناء طهي واحد من الألومنيوم، لا ترتعش يدي عندما أمسك بها، كما أن العلب المصنوعة من الألومنيوم لا تمثل مشكلة، فهذه العلب مغطاة بطبقة من البلاستيك تحول دون اختراق المادة الحمضية في المشروبات الغازية أو العصائر للألومنيوم.

(٣) اصنع بعض الأطعمة التي يتم تناولها: ما التغيير الذي يمكن لشطيرة

من رغيف اللحم أن تصنعه، عندما لاحظت إحدي إحصائيات التغذية في دار رعاية أن نزلاء الدار من مرضي الزهايمر بدءوا يفقدون قدرا غير صحي من أوزانهم، قللت من مقدار الأطعمة التي يتناولنها والتي تحتاج لاستعمال أدوات الأكل كاللحوم التي تحتاج إلي تقطيع، علي سبيل المثال وأضافت أصنافاً أخري مثل ساندوتش رغيف اللحم والذي يسهل للمريض التعامل معه.

وبمراجعة سجلات المرضي التي تمت بمعرفة أستاذ في الطعام والتغذية، وجد أن التغيرات الغذائية قد ساعدت بالفعل أولئك الناس علي المحافظة علي أوزانهم لقد تغلبت الأصناف الجديدة أيضا علي شعور المرضي بالإحباط ورفعت من روحهم المعنوية، ونتيجة لهذا زاد معدل استهلاكهم للطعام، وهو دائما أفضل مصدر للفيتامينات والمعادن.

* * *

5 الأنيميا

(العودة إلي الخدود الوردية)

أعراض المرض:

من العلامات المهمة التي تميز مريض الأنيميا (فقر الدم) شحوب لون بشرته، فالأنيميا تعمل علي سحب اللون الطبيعي للبشرة فتحولها من اللون الوردي إلي لون باهت، وهي بالتأكيد تجعل المريض خاويا من الطاقة والنشاط.

الأنيميا أو فقر الدم مرض يصيب الدم نتيجة لنقص الهيموجلوبين بكريات الدم الحمراء، وهي خلايا ذات شكل قرصي تقوم بنقل الأكسجين إلي جميع أجزاء الجسم، وأيا كان نوع الأنيميا تصيبك وهناك منها أنواع عدة، فإن الأعراض تتشابه في جميع الحالات فبجانب الشحوب والإعياء، يمكنك أن تشعر بالهزال وضيق التنفس، وقد تسرع دقات قلبك وربما يصعب عليك التركيز فيما تقوم به.

إن هذه الأعراض تظهر نتيجة لأنه بدون هيموجلوبين كاف بكريات الدم الحمراء تعاني جميع أجزاء الجسم ومن بينها المخ من نقص شديد في إمدادها بالأكجسين، ويحاول القلب تعويض هذا النقص بضخ المزيد من الدم بعد نبضات أكبر.

اسبابه:

من أسباب المرض شديدة التنوع فقد تحدث نتيجة الإفراط في العزف علي آلة البونجو (فالطرق المستمر علي اليدين يتلف خلايا الدم) أو درجات الحرارة

شديدة الانخفاض أو العقاقير السامـة فكلها أسباب يمكن أن تؤدي لهذا المرض.

وكذلك حالات نقـص التغذيــة فعـلاوة علـي نقـص الحديـد فـإن نقـص الفولات (وهو مركب طبيعي يعد أحـد أشـكال حمـض الفوليـك) أو فيتاميــن ب١٢ قد يكون السبب وفي أحـوال نادرة، تتلخص المشكلـة في عدم كفايـة مـا يتناولـه المرء من عناصر النحاس الريبوفلافيـن أو فيتاميـن أ، ب ٦، ج، هـ.

(١) نقص الحديد يؤدي إلي نقص الأكسجين:

فقر الدم في عنصـر الحديد هو أكثر أسباب الأنيميا شـهرة إن نسبــة تصـل إلي ٥٨٪ من النســاء الشابات صحيحات البدن تعانين من نقص الحديد، بـرغم أنه لا يصل دائما إلي حد إصابتهن بالأنيميا.

والمشكلـة أن كثيرات لا يتناولن قدرا كافيا من الحديد كل يـوم.

ويؤدي نقص الحديد إلي تقلص في مقدار الهيموجلوبيـن، ذلك البروتيــن الذي يمثل الحديد قاعدتـه الأساسيـة والذي يوجد بداخل كريات الدم الحمـراء والذي يمكن تلك الكريات من نقل الأكسجيـن من الرئتيـن إلي جميـع أنسجــة الجســم وإلي حيث يفتقر الجســم إليـه.

إذا أصبت بأنيميا نقص الحديد، فسـوف يبدأ طبيبك بوصـف كميات هائلـة من الحديد، عليك بتجنب اللـجوء للمستحضرات التي تبـاع دون روشتــه مـن طبيب مثل أقراص الحديد المعـوية المغلفــة أو الكبســولات الـتي تحتـوى علـي حبيبات بطيئـة المفعـول.

إن المقدار الكبير من الحديد الذي يستخدم في علاج الأنيميا لا يمكـن أن يتـوافر من خلال الطعـام مـن خـلال تشجيــع تنـاول المزيد مـن الأطعمــة المحتــوية علـي حديد، إن الكبدة (وهي الطعـام الذي كثيراً ما نتجنب تناوله نظراً لأن الكوليسـترول

صار كلمة قبيحة) هى مصدر لا يضارع لنوع سهل الهضم من الحديد.

(٢) الحصول علي قدر كاف من النحاس:

إن جسدك في حاجة لنحاس تماما مثلما هو في حاجة للحديد لصنع الهيموجلوبين فإن نقص النحاس يمكن أن يتسبب في نوع من الأنيميا يشبه نقص الحديد، ومن المصادر الغذائية الجيدة للنحاس الحيوانات الصدفية، والمكسرات والفاكهة، والمحار المطهو، والبقول الجافة.

(٣) انيميا ب ١٢:

ما من شك أن القليل من ب١٢ يمكن أن يفعل الكثير والكثير، والقيمة اليومية منه لا تزيد عن ٦ ميكروجرامات، وهو أقل مقدار مطلوب من أي فيتامين من الفيتامينات، غير أن نقص هذا العنصر في الغذاء يسبب مشاكل كبيرة.

وتسمي الأنيميا المرتبطة بنقص فيتامين ب١٢ بالأنيميا الخبيثة، الطعام الغني بالكبدة المطهوة طهواً خفيفا، والذي يحتوى علي قدر كبير من ب١٢ يمكنه أن يعالج هذا النقص المميت.

وفيتامين ب١٢ يحتاجه كل مكان من أرجاء الجسم لتصنيع حمض DNA النووي وهو الذي يصنع المادة الوراثية بالخلية، ولهذا فإن نقصه يؤدي إلي خلل في إنتاج الخلية، وبدون قدر كاف منه، تعاني خلايا الدم الحمراء مما يسمي توقف النضج.

ولا يمثل الإعياء سوي واحد من أعراض محتملة عديدة للأنيميا الخبيثة، ومن الأعراض الأخري حرقان اللسان، تنميل باليدين والقدمين، فقدان الشهية، العصبية، اكتئاب طفيف، فقدان الذاكرة، آلام غامضة بالمعدة.

(٤) نقص الفولات قد يسبب مشكلات:

الفولات مركبـات تعد أحد أنـواع فيتاميـن ب وتوجد في خميرة البيرة وفي السبانخ وغيرها من الخضروات الورقيـة داكنـة الخضرة، وقـد سميت فـولات لأن الاسـم يعني بالإنجليزية المأخوذ ن نباتات ورقيـة.

إن الجســم يحتاج للفـولات حتـى يصـنع الـــDNA وكمـا هـو الحـال مـع فيتاميـن ب١٢ فعندما ينقص مقدار الفولات في الجســم، لا تبلـغ خلايـا الـدم طور نضجها مطلقا وإنما تصبح ضخمـة الحجـم وبيضاويـة الشـكل ولا تـؤدي وظيفتها علي النحـو الصحيح علي حد قـول د. ستاندر.

ومن المصـادر الغذائيـة الجيدة للفولات السبانخ، والفاصوليا، وجنين حبـة القمح والأسبرجس (الهليـون) فـإذا كنـت تعتمـد علـي الخضـروات في تقويـــة إمداداتك بهذا العنصر الغذائي، فالتزم بتناول السلطـــة والخضـروات المطهـــوة خفيفا علي البخار، فالطهو لفترة طويلة يدمر مركبـات الفولات.

أساليب الوقاية بالغذاء

إن تناول الأنـواع الصحيحـة من الطعـــام أمـر مهـــم للطعـــام الصـحي، وإليك ما ينصح به الخبـراء لمحاصـرة شبح الأنيميا.

(١) تجنب الكبدة، بنصحـك أغلب الأطبـاء بأن تبتعد عن الكبـدة لارتفـاع محتواها من الكوليسترول، والاستثناء الوحيـد من هذا أنهـم غالبا مـا يصـفونها لأناس مصابين بالأنيميا، إن مقداراً يبلغ ثلاث أو قيـات (حـوالي مائـــة جـرام) من الكبـد البقري توفر لك ٧ ملليجرامات من الحديد سهـل الـذوبان وثلاثـــة ملليجرامات من النحاس، مع كميـات هائلـــة مـن فيتاميـــن ب١٢ والفـولات (الصـورة الموجودة في الطبيعـة من حمـض الفوليـــك) «إذا كنـت تحـب الكبـدة يمكنـك أن تتناولها مرة أو مرتيـن شهرياً بدون أن يؤثر ذلك علي نظـام خفـض

الكوليسترول الذي تتبعه.

(٢) اختر نباتات غنية بالحديد، أولئك الذين يفضلون أن حصلوا علي الحديد من مصادر غير حيوانية يستطيعون الاعتماد علي الحبوب الكاملة والدقيق المضاف إليه حديد وسيريال ووجبات الإفطار والخضراوات الداكنة والورقية مثل الملفوف واللفت والسبانخ والبقوليات مثل فول يما والحمص الأخضر (الملانة) والفاصوليا لكي تمدهم علي الأقل ببعض من احتياجاتهم غير أن النباتيين الصرف قد يحتاجون لحديد تكميلي.

(٣) التزم بالطهي في أوان من الحديد اختر أواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر وليست المصنوعة من الستانلس ستيل أو الألومنيوم، لاسيما إذا كنت ستطهو فيها أصنافاً تحتاج لزمن طويل في الطهي مثل الحساء واليخنة «بإمكانك بذلك إضافة القليل من الحديد إلي غذائك وأن تقي نفسك شر الأنيميا».

* * *

6 بقع الشيخوخة

أعراض المرض:

لا أحد منا يحب البقع لكن مع التقدم في العمر، يبدأ كثيرون منا في مشاهدة البقع، لاسيما فوق أيدينا ووجوهنا، وسواء أطلقنا عليها اسم البقع الكبدية، أو البقع العمرية، أو البقع الشمسية، فإن رد الفعل تجاهها لا يتغير، نحن في حاجة إلي مزيل بقع.

أسبابه:

تعرف بقع الشيخوخة أو البقع العمرية بأنها تظهر نتيجة لزيادة في ترسب صبغات الجلد خلال سنوات سابقة من التعرض للشمس، لهذا يوصي أخصائيون الجلد بجانب العلاج الذي يصفونه بتجنب التعرض للشمس.

ورغم أن غالبية البقع العمرية عبارة عن عيوب غير ضارة بالبشرة، لا تحتاج لأكثر من زيارة لأخصائي الأمراض الجلدية، فإن المراحل المبكرة من سرطانا لجلد تتخفض أحيانا وراء بقع عمرية تبدو بريئة في ظاهرها، فإذا تضخمت أي بقعة أو ازداد سمكها، أو تغير لونها، أو نزفت دما، أو أصابتك بحكة ورغبة في هرشها، فاجعل الطبيب يفحصها، ولمزيد من الحماية اجعل فحص الجلد جزءا من عملية الفحص العام الدوري الذي يجري سنوياً.

إذا كانت تلك البقع في الواقع مجرد بقع عمرية فإن أخصائي الجلدية صاروا اليوم يملكون وسائل علاجية متنوعة تمكنهم من محوها واستئصالها تماما، ومن تلك الوسائل وضع تريتينوين Tretimoin سطحيا فوق الجلد، وهو حمض من فصيلة فيتامين أ، يعرف باسم ريتين.

(١) اقض عليها بريتين – أ:

ريتين – أ الذي ظهر أصلا كعلاج لحب الشباب لإزالة انسداد المسام، حقق نجاحا مدويا كمرهم مضاد لبقع الشيخوخة، وريتين – أ برغم أنه ليس ينبوعا للشباب، فإنه يعمل علي إزالة التجاعيد الدقيقة، وعيوب البشرة ن وبقع الشيخوخة بتنشيطه لعملية تجديد الخلايا في عملية تمثيل غذائي.

ولما كان ريتين – أ يقوم باستمرار بسلخ الطبقة الخارجية الميتة من الجلد، فإنه لا يزيل فقط البقع الموجودة وإنما يزيل كذلك تلك البقع الجديدة التي لا تزال في مهدها، وعيب هذه الطريقة أن هناك مساحة من الجلد كانت محمية في الساق من البخر صارت عناصرها الآن مكشوفة ومعرضة للبيئة الخارجية، ولهذا فإن من الأعراض الجانبية الشائعة للريتين – أ أنْ يصير الجلد جافا وحساسا للشمس بحيث يتسم بالحساسية والتقشر.

(٢) احم جلدك بفيتامين ج:

إذا كان فيتامين د هو فيتامين أشعة الشمس، فإن فيتامين ج هو الفيتامين «الحاجب من الشمس» علي حد تعبير بعض الباحثين، والذين يزعم كثير من هم كذلك أنه فيتامين الجلد.

لقد اكتشفت الأبحاث الطبية أيضا أن فيتامين ج له فائدة ما عند وضعه سطحيا فقد تبين أنه يقلل بدرجة واضحة من مقدار ما يعرف بالتلف الناجم عن الشوارد الحرة التي تنتج عن التعرض للشمس.

ويمكن استعمال فيتامين ج السطحي كعامل مساعد مع كريم الشمس «لما كان فيتامين ج يقي من تلف الجلد بفعل التعرض للشمس، فمن المنطقي أن نظن أنه قد بقي كذلك من عواقب هذا التلف والتي تشمل ظهور التجاعيد والبقع العمرية.

ومن بين المنتجات التي تحتوي علي فيتامين ج وتستخدم سطحيا سيليكس – سي Cellex-C وهو عبارة عن لوسيون يحتوي علي فيتامين ج.

كذلك علي الرغم من أن تناول الفواكه الحمضية قد تساعد علي جعل جلدك أكثر صحة، إلا أنه عليك ألا تعتمد علي أنك قادر علي الحصول علي ما يكفي من البرتقال حتى تحمي نفسك من أشعة الشمس.

(٣) السيطرة علي تلف الجلد باستخدام فيتامين هـ:

فيتامين هـ، وهو فتيامين مضاد للتأكسد يضاف إلي كل شيء من مزيل طلاء الأظافر إلي الشامبو، مفيد أيضا في الوقاية من التلف الشمسي.

وقد أوضح الباحثون أن زيت فيتامين هـ يستطيع أن يمنع حدوث التهاب وتلف جلدي إذا استعمل خلال ثماني ساعات من التعرض للشمس، ولما كان فيتامين هـ نفسه ينتج مركبات متأينة حرة عند تعرضه للأشعة البنفسجية، فإن الباحثين ينصحونك بوضعه بعد وليس قبل التعرض للشمس.

ومن المصادر الغذائية الطبية لهذا الفيتامين الزيون النباتية العديدة غير المشبعة، السبانخ، وبذور عباد الشمس.

جرب بعض الحماية من الشمس بالسيلينيوم

يستطيع السيلينيوم أن يمنع حدوث تلف شمسي، وكذلك اصطباغ الجلد وظهور البقع الداكنة، ولأن محتوى التربة من السيلينيوم يتفاوت من منطقة لأخري، فإن حجم ما يحصل عليه كل فرد يختلف عما يحصل عليه فرد آخر.

ولإطفاء عطش المركبات المتأينة الحرة التي تظهر نتيجة للتعرض للشمس وللوقاية من تلف الجلد ينصح بتناول مكملات يومية من السيلينيوم الموجود في التونة والتورتيلا المخبوزة.

بقع الشيخوخة

للأسف، لا توجد أطعمة سحرية بحيث لو تناولتها تختفي البقع العمرية، غير أن هذا لا يمنع وجود بعض الأطعمة التي يمكنها أن تزيد من حساسيتك لآلام البقع العمرية، ألا وهي الشمس، وإليك ما قد تود.

تجنبه لو أردت اللهو تحت أشعة الشمس.

أوقف الحوامض: بعض أنواع الفاكهة والخضروات وبخاصة الكرفس والجزء الأبيض، جزر، الحوامض، تحتوى علي السورالينات، وهي مواد كيماوية قد تعمل علي زيادة حساسيتك للشمس، وما لم تكن حساسا للسورالينات، فإن تاول هذه الأطعمة قبل الخروج في الشمس لا يحتمل أن يسبب لك مشكلة.

ومع ذلك فمن الأفضل أن تغسل يديك وهي حساسة أصلا للتعرض للشمس والبقع العمرية إذا أمسكت بتل الأطعمة.

فبشرة أي شخص قد تكون أكثر عرضة للاحتراق بعد اللمس المباشر للسورالينات.

* * *

7 تآكل الماقولة «مقلة العين»

(حماية الأبصار حتى سنوات العمر المتأخرة)

أسبابه:

تقع في منتصف الشبكية منطقة تسمي البقعة أو الماقولة، هذه البقعة المليئة بخلايا تقوم بتزويد المخ بصور دقيقة التفاصيل مشبعة بالألوان، هي عضو حى يماثل معمل كوداك للألوان، فهي تبعث للمخ بصور شديدة الوضوح والبريق.

وتحصل الماقولة علي كمية من الضوء المسلط على البؤبؤ تفوق ما يحصل عليه أي جزء آخر من العين، وكما أن الضوء ضروري للرؤية، فإن له جانبا سيئا، فبعد تسليطه علي الشبكية لأعوام وأعوام، يتفاعل الضوء مع الأكسجين وقد يعمل علي إتلاف خلايا الشبكية، مما يسبب تراكما للمواد الإخراجية، وفي بعض الأحيان نموا شاذا لأوعية دموية دقيقة أسفل الشبكية وتقوم هذه الأوعية الدموية أحياناً بتسريب السوائل، وقد تتورم أو تسبب ندوبا تؤدي إلي تشويش مستديم للرؤية، هذه العملية المضرة للإبصار برمتها تسمي تآكل الماقولة، وهي ثاني سبب للعمي بعد المياه البيضاء، علي مستوي من بلغوا الخمسين من العمر أو تجاوزها.

النضال من أجل الإبصار

عادة تتطور الأعراض ببطء «فيجد الناس صعوبة أو استحالة في الرؤية بوضوح من مسافات بعيدة أو أداء عمل عن قرب، أو رؤية الوجوه أو الأشياء بوضوح أو التمييز بين مختلف الألوان.

علاج تآكل الماقـولة يتضمـن أحياناً عمليـة إحكـام منع تسـريب السـوائل أو ارتشاحاً من الأوعيـة الدمويـة وذلك باستخدام الليزر، وهي عمليـة توقـف علي الأقل بصـورة مؤقـتة التلف ولكنها تدمر كذلك بعض خلايا الشبكيـة.

هنـاك بعض الدلائل علي أن التلف الشـبكي يتضـمن بعـض التفـاعلات الكيميائيـة التأكسديـة، وهي نفس التفاعلات التي تسبب صـدأ الحديـد وتجعـل الزيت يصاب بالزرنخـة، الواقـع أن تآكل الماقـولة يطلق عليه أحياناً اسـم صـدأ الماقـولة.

وهنـاك أيضا بعض الدلائل التي تشير إلـي أن مكـونات غذائيـة معينـة تعرف باسـم مضادات الأكسـدة تساعد في منـع تآكـل الماقـولة فيتامينــات ج، هـ البيتا كاروتيـن، المادة الـتي تعـد أصـل فيتاميــن أ، هـي أكثـر أهميـة، هـذه العناصر الغذائيـة تستطيع إحباط تفاعلات الأكسدة، وبعض المعـادن كالزنـك، والنحاس، والسيلينيوم، قـد تشـتكر معهـا أيضـا هـذهالمعادن يحتاجهـا الجسـم بمقادير ضئيلـة لتصنيع الإنزيمـات المضـادة للأكسـدة الـتي تسـاعد في حمايـة العيـن.

الفيتامنـات المتعددة تكسب بعض الأصوات

العديد من منتجـات الفيتامينـات والمعـادن التي تباع دون روشتـه (ومتوفرة في متاجر الأطعمـة الصحيـة) والتي تشمل الإيكاب والأوكيوفايت تباع لمرضـي تآكل الماقولـة أو الميـاه البيضـاء، وهنـاك دراسـتان علي الأقـل تشـيران إلـي أن مكملات الفيتامينـات والمعـادن مفيدة لمرضي تآكل الماقـولة.

حيث يعد خليط من الفيتامينـات والمعـادن ومنهـا فيتاميــن ج، وفيتاميــن هـ، والبيتا كاروتيـن، والزنـك، يمكنـه خفض حجـم خطر تعرض الناس لتآكل الماقـولة أم لا.

البيتا كاروتين يحصل علي درجة الامتياز في العيون.

ما من شك في أن فيتامين أ يلعب دورا مهما في الإبصار ففي الشبكية، يساعد فيتامين أ في إحدي صوره علي تحويل الضوء إلي إشارات عصبية، وهناك علامتان لحدوث نقص في فيتامين أ وهما العشي الليلي وصعوبة استعادة الإبصار بعد التعرض لضوء مبهر لفترة وجيزة.

أما فيما يتعلق بتآكل الماقولة فإنه يبدو أن البيتا كاروتين وربما مركبات أخري ذات صلة قرابة به هي التي تقدم الحماية، هذه العناصر الغذائية تعمل كمضادات للاكسدة، فتوقف التفاعلات المتسلسلة للشوارد الحرة.

فائدة البرتقال للعيون

لقد تبين أن فيتامين ج، وهو مضاد للأكسدة مركز بدرجة قوية داخل العين، قد يساعد في حماية خلايا الشبكية من التلف الناجم عن الأكسدة تشير الدراسات إلي أن من يتناولن بوفرة أطعمة غنية بفيتامين ج أقل ميلا للتعرض للإصابة بتآكل الماقولة من أولئك الذين يتناولنها بكميات ضئيلة.

إن الأطباء الذين يوصون بتناول فيتامين ج كوقاية من تآكل الماقولة أو لإبطاء تفاقمها.

فيتامين هـ حارس علي العين

بجانب فيتامين ج والبيتا كاروتين، معروف أيضا عن فيتامين هـ أنه مضاد للأكسدة، ونظراً لدخوله في تركيب الأغشية الدهنية المغلفة للخلايا فإنه يحمى الخلايا من التلف بفعل الشوارد الحرة وادخل الشبكية، تكمن فائدة فيتامين هـ في أنه يخفف من التفاعلات بين الضوء والأكسجين والتي قد تؤدي في نهاية الأمر إلي خلل وظيفي في خلايا الشبكية.

تشير الدراسات إلي أن فيتامين هـ قد يكون مفيدا في الوقاية من تآكل الماقولة وأن من يملكون مستويات مرتفعة من فيتامين هـ لم يزد خطر إصابتهم بتآكل الماقولة عن نصف حجم الخطر الذي تعرض له أولئك الذين لديهم مستويات متدنية منه.

تآكل الماقولة

العناصر الغذائية المضادة للأكسدة تنال علي ما يبدو كل الاهتمام عندما يتعلق الأمر بحماية العين غير أن الباحثين مهتمون بأحد مكونات الطعام الأخري الذي لم ينل حظا كافيا من الدراسة حتى الأن، وإليك وهو ما يمثل بارقة أمل في الأفق.

تتبع أثر الجلوتانيون، في تجارب المختبرات ساعد هذا العنصر الغذائي الصغير في إيقاف التلف الذي يصيب نسيج الشبكية بفعل الأكسجين (فهو يساعد عل تكوين إنزيم مهم مضاد للأكسدة يمسي بيروكسيديز الجلوتانيون) ابحث عن الخضراوات الطازجة، والخضراوات الصفراء والحمراء لتمدك بهذا العنصر الغذائي، واعلم أن الخضراوات المعلبة والمجمدة تفقد كل ما بها من جلوتانيون خلال عملية التصنيع

* * *

8 الاعتلال العضلي القلبي

العناصر الغذائية الواقية للقلب

إن الاعتلال العضلي القلبي يعد شكلا خاصا من أشكال مرض القلب، فهو عبارة عن انهيار للنسيج العضلي للقلب، هذا النسيج العضلي الذي يعرف باسم عضلة القلب myocardium يصاب بالالتهاب ثم يمتلئ بالندبات ويصير متليفا، ونتيجة لذلك، قد تصير جدران القلب سميكة ومتصلبة أو رقيقة وواهنة، ويتضخم القلب أحيانا وتزداد سرعة ضرباته محاولا بذلك تعويض عدم قدرته علي ضخ الدم بكفاءة.

أعراضه:

المصابون بالاعتلال العضلي القلبي قد يعانون من اللهاث أو انقطاع الأنفاس المصاحب لنشاطهم بل وفي بعض الأحيان لا يقومون بأي نشاط علي الإطلاق وقد يصابون بالإرهاق بسهولة ويصابون بتورم الكاحل وبألم في صدورهم.

يعد الاعتلال العضلي القلبي مرضا نادرا، غير أنه يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تجعل من يصاب به من المرشحين لعمليات زرع قلب هذا لأنه في العادة لم يكن هناك أعداد كبيرة من القلوب متوفرة لمرضي الاعتلال العضلي القلبي، واستعان معظم الأطباء بالعقاقير لتحقيق بعض الراحة للمرضي عن طريق تقليص حجم العبئ الملقي علي عاتق القلب.

اسبابه:

الاعتلال العضلي القلبي قد لا يحدث بسبب انسداد الشرايين بواسطة

الدهون، رغم أن هذا أمر جائز فقد يكون سببه فيروسا أو أي عدوي ميكروبية أخري، مثل مرض لايم أو الإيدز، أو بسبب اضطراب وراثي في عملية التمثيل الغذائي، أو التعرض لكيماويات سامة مثل الكوبالت أو الرصاص أو أول أكسيد الكربون، أو الحساسية تجاه عقاقير شائعة الاستعمال، أو سموم مثل الكحول أو الكوكايين أو تلف القلب بسبب مرض آخر كالسكر.

ويبدو أن سوء التغذية يلعب أيضا دوراً في الإصابة ببعض أنواع الاعتلال العضلي القلبي أو في زيادة أعراضها سوءا.

فيمكن أن يحدث بسبب خلل في الكالسيوم والمغنسيوم اللذين يلعبان أدوارا مهمة في اداء القلب وظائفه بشكل أمثل.

وأي نقص في العناصر الغذائية الأخري، ولا سيما السيلينيوم وفيتامين هـ، يجعل القلب أكثر عرضة للتلف.

السيلينيوم درع القلب

طرق العلاج بالفيتامينات

يعد معدن السيلينيوم معدن ضروري لتغذية الإنسان علي نحو سليم فهناك ارتباط بين انخفاض ما يتناوله المرء من السيلينيوم وبين حالة تسمي مرض «كيشان» وهو شكل من أشكال الاعتلال العضلي القلبي التي تصيب بالأخص الأطفال والنساء في سن الحمل.

ونقص السيلينيوم علي ما يبدو ليس وحده المسئول عن مرض الاعتلال العضلي القلبي يعتقد الباحثون الآن أن هذه الحالة تظهر فقط لدي من يعانون من نقص السيلينيوم والذين تعرضوا لبعض الفيروسات المعينة التي تهاجم

عضلة القلب.

ويساعد السيلينيوم في حماية عضلة القلب من التلف بفعل الفيروس، ولكننا لا نعلم كيف ذلك علي وجه الدقة، غير أن الأمر علي ما يبدو يتعلق بخصائصه المضادة للأكسدة إن الهجمات الفيروسية تتسبب في تولد الشوارد الحرة، وهي تلك الجزيئات السليمية بداخل. خلايا جسدك حتى تعيد الاتزان لنفسها، فتتلف بذلك الخلايا وتقوم مضادات الأكسدة بنزع أسلحة الشوارد الحرة بأن تقدم لها إلكتروناتها كبديل، فتحمي بذلك الخلايا من الضرر.

وبصفة عامة لا تحتوى الفاكهة أو الخضر علي الكثير من السيلينيوم ومن ناحية أخري، نجد أن المأكولات البحرية وأيضا اللحوم وإن كانت بدرجة أقل، غنية بنوع سهل الامتصاص من السيلنيوم، الحبوب والبذور والثوم وعش الغراب أيضا تزودك ببعض السيلينيوم، تبعا للمنطقة التي زرعت بها.

(٢) فيتامين هـ يضيف حماية من الأكسدة

إذا كنت مهتما بمنح قلبك كل الحماية التي تقدر عليها، فعليك بإضافة فيتامين هـ إلي ترسانة أسلحتك.

ومثلما هي الحال في السيلينيوم فإن لفيتامين هـ خواص مضادة للأكسدة، وهكذا فإنه قد يساعد في حماية القلب من العدوي والسموم، كما أنه مفيد كذلك في الوقاية من التصلب العصيدي للشرايين أو انسدادها وهو ما يسبب المزيد من هبوط القلب.

(٣) المغنسيوم قد يساعد القلوب الضعيفة

عند الحيوانات، الأدلة واضحة كالشمس، فعندما قدمت لها أطعمة فقيرة في المغنسيوم، أصيبت الحيوانات صغيرة السن بتلف في عضلة القلب أدي

بها إلي هبوط القلب.

وعند البشر الصورة ليست بهذا الوضوح فلا يوجد برهان قوي علي أن نقص المغنسيوم يسبب الاعتلال العضلي القلبي.

غير أن المغنسيوم ذو أهمية بالغة لوظائف القلب، و إن الحصول علي مقدار كاف منه قد يساعد علي أن يؤدي القلب العليل وظائفه بصورة أفضل.

يؤثر المغنسيوم علي انقباض عضلة القلب، ونقص المغنسيوم قد يتسبب في اضطراب إيقاع ضربات القلب أو عدم انتظام النبض، والكميات الكافية منه تساعد في الحيلولة دون ضيق الأوعية الدموية المنعزلة، والذي يؤثر علي امداد عضلة القلب بالدم.

ويوفر كذلك الحماية أثناء النوبة القلبية.

وإذا كنت معنيا بصحة القلب، فإن الخبراء يشيرون عليك بأن تحرص علي الحصول علي القيمة اليومية والتي تبلغ ٤٠٠ ملليجرام، المكسرات، والبقوليات والحبوب الكاملة، هي أفضل مصادر الغذائية كذلك توفر الخضراوات الخضراء مقدارا معقولا منه، وتوضح الدراسات أن أغلب الناس لا يحصلون علي القيمة اليومية المطلوبة منه.

طرق الوقاية بالغذاء منه

يجب عليك تناول طعام جيد التوازن غني بالحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات هناك شئ واحد آخر تحتاج إلي الاهتمام به إذا كنت مصابا بالاعتلال العضلي القلبي وإليك ما يوصي به الخبراء.

لا تشرب الكحوليات. إن إدمان الخمر قد يسبب الاعتلال العضلي القلبي بإنهاكة لمخزون الجسم من العناصر الغذائية ولأثره السام المباشر علي القلب.

الاعياء

أعراضه:

الإعياء (الشعور بالإرهاق) يمثل واحدا من أشهر أسباب لجوء الناس لاستشارة طبيب الأسرة وقد لا يدهشنا ذلك إذا فكرنا في عدد الأمراض سواء كانت بسيطة أو خطيرة، التي يعد الإعياء والشعور بالإرهاق من بين أغراضها، فهناك الضغوط العصبية والاكتئاب، ومشاكل الغدة الدرقية، والأنيميا، والحساسية للأطعمة كل تلك الحالات المرضية تسبب شعورا مستمرا بالإرهاق.وكثير من النساء يعانين أيضا من إعياء ما قبل الدورة الشهرية أو الإعياء المرتبط بسن اليأس.

اسبابه:

قد يكون بديهيا، أن كثيراً منا لا يحصل علي قدر كاف من النوم فإن أغلب الناس يحتاجون إلي فترة تتراوح من ست لتسع ساعات، إن الاختيار الحقيقي الذي يقيس ما إذا كنت تحصل علي قسط كاف من النوم من عدمه هو شعورك بأنك علي ما يرام وقدرتك علي أداء وظائفك المعتادة طوال النهار موفورة.

وإذا استمر شعورك بالإرهاق لمدة ستة أشهر أو أكثر من هذا وكان الشعور بالإرهاق من الشدة بحيث لا يمكنك أداء عملك بشكل طبيعي، فربما كنت مصابا بمتلازمة الإعياء المزمن، وهو مرض غامض يسبب أعراضا تشبه الأنفلونزا، وألما مستمرا بالعضلات ومشاكل في تذكر الأشياء أو التركيز وتصيب متلازمة الإعياء المزمن في الغالب أناسا تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٥٠ عاما وهي مرض نادر نسبيا وحسب تقديرات الخبراء فإنه من بين جميع من يصيبهم الإعياء إلي الحد الذي يدفعهم لزيارة الطبيب، نجد واحدا من كل

ثلاثيـن منهم مصابا متلازمـة الإعيـاء المزمن.

طرق العلاج بالفيتامين

(١) الحديد: المتهم المعتاد

واحد من أشهـر أسباب الإعيـاء، هو أنيميا نقـص الحديـد حيـث أن ٢٠٪ من النســاء في سن الحيض يعانيـن من الأنيميا نظرا للدماء التي يفقـدنها في كـل شهر والنســاء اللاتي يعانيـن من غـزارة الحـيض هـن أكثـر المعرضـــات لخطـر الإصابة بالأنيميا.

وإذا لم تكن مصابا بالأنيميا فإن نقصا طفيفا بالحديد قد يؤثر علـي مسـتوي طاقتك ونشاطك وقد تحقق لك الفائدة إذا تناولت في طعامـك المزيد من الحديد وأفضل مصادر الحديد المنتجات الحيواينـة كاللحـوم الخاليـة من الدسـم والمحار المطهـو والرخويات، وبعض الخضـراوات كالسـبانخ، عـلاوة علـي البقوليـات كالفـول الأخضر وفول ليما وفول بنتـو الغنيـة بالحديد.

فإذا كنت نباتيا فـإن شـرب بعـض عصير البرتقـال أو تنـاول فيتاميــن ج كمكمل غذائي مـع خضـروات غنيــة بالحديـد سـوف يســاعد الجســم علـي امتصاص المزيد من الحديد واستخلاصـه من طعامـك.

(٢) جدد نشاطك مع فيتامين ج.

تشير بعض الدراسـات إلي أن انخفاض معدل ما يتناولـه المرء من فيتاميــن ج يســهم في إصابته بالإعيـاء.

الوقايـة بالغذاء

عندما يتعلق الأمر بهزيمـة الإعيـاء فإن ما لا تأكلـه مهـم تمامـا مثـل الـذي تأكله.

(١) سر علي الطريق المستقيم، الخمــور مـدمرة للجهـاز العصـبي المركـزي وهذا التدمير هو آخر شيء تحتاجه إذا كنت تشعر بالإرهاق المزمن هذا ما تقوله د. سوزان م. لارك، الحاصلة علي الدكتوراه في الطب، ومؤلفة كتاب Chronic Fatigue and Tiredness ومديرة مركز معاونـة الذات في علاج متلازمـة ما قبـل الطمـث وسـن اليـأس بلـوس أنجليـوس، كاليفورنيـا، والطبيبـة المتخصصـة في الصحـة النسائيـة.

(٢) لا تعتمد علي الكافييـن، قد يغريك فنجـان من القهــوة المركـزة علـي تناولـه عندما يصيبـك الخمـول حتى إنك تفتح عينيك بالكاد، ولكن متى كنت تعتمد علي القهـوة والشـاء أو الكولا من الصباح وحتـى الليـل، فإنـك تـؤذي نفسـك أكثر مما تفيدها، علي حد قـول د. لارك، والكافيين قـد يعطيـك دفعــة مؤقتـة من الطاقـة والنشـاط ولكن خلال بضع سـاعات، سـوف تجـد نفســك مرهقا كما كنت من قبل هذا إذا لم تكن أشد إرهاقاً من ذي قبـل.

(٣) وبدلاً من القهــوة، ننصحــك بتنـاول شـاى الأعشــاب الخـالي مـن الكافيين والذي يحتوي علي جذر الزنجبيل تضـيف د.لارك قائلــة: «إن مذاقــه طيب وهو منشط لطيف ولكن ليس له تاثير عكسي ويمكنك العثور علي شاى الزنجبيل العشبي في السوبر ماركت المجاور.

(٤) تحكــم في شـوقك للسـكر، السـكريات البسـيطة كتلـك الموجـودة في البسكويت والحلـوي وأصـناف الحلــو: تتسـبب في زيـادات حـادة في مسـتوي السكر بالدم، مما يجعلك تشعر بالنشـاط بصفة مؤقتـة وتقول د. لارك ولكن بعد هذه الدفعـة المبدئيـة ينخفض السكر الدم انخفاضا حاداً وهو ما يمكـن أن يـؤدي إلي أزمة طاقـة.

(٥) قلل من الدهـون، الأطعمـة الدهنيـة التي تشمل أغلب أنواع اللحـوم،

شديدة الصعوبة في هضمها، وتناول اللحوم مرتين أو ثلاث مرات يومياً يستنفذ كل طاقتك في هضمها، وتوصي د. لارك بطعام قليل الدسم وغني بالحبوب الكاملة والبقوليات والفاكهة والخضراوات الطازجة، وتوصي بتناول نفس النمط من الطعام للوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

***

9 الاكتئـــــاب

الاكتئـاب ليس هو الحزن أو الإحبـاط فتلك المشـاعر جـزء مـن حياتنـا اليوميـة، الاكتئـاب مرض، يمكن السيطرة عليـه بـالعلاج السـليم، وقـد يـدمر حياتك إذا لم تحصل علي العـون الذي تحتـاجه.

أعـراضـه:

قد يبدو الاكتئـاب في صـورة أحـزان غير أنه يستمر لفترة أطـول وله تـاثير أكثر عمقاً علي حيـاة المرء إذا كنت مصابا بالأعراض الإكلينيكيـة للاكتئـاب، فإنك تعيش داخل حالـة من الحـزن وفقدان الأمل تبلغ من الشدة حد استحالـة قيامـك بأنشـطتك الطبيعيـة، وقـد تفقـد اهتمامـك بالأصـدقاء أو بالهوايـات، وتنتابك أفكار انتحاريـة أو تشعر بعقدة ذنب تسـيطر عليـك لأنـك لا تسـتطيع الخروج منها، وقد يقضي الاكتئاب علـي شـهيتك أو يجعلـك راغبـا في الأكـل طوال الوقت، إن الـنوم بصورة تفوق المعتاد أو تقل عنه، وكذا مشـاكل التركيـز قد تكون أيضا من العلامات التحذيريـة.

اسبابـه:

قد يصيب الاكتئـاب أي شخص، وحسب تقدير الأطبـاء فإن حوالي ١٥٪ منـا تصيبهم علي الأقل نوبة واحـدة مـن الاكتئـاب طـوال حيـاتهم تبلـغ حـدتها درجـة تدفعهـم لطلب العناية الطبية وفي بعض الأحيان يكون سـببه صدمـة عاطفيـة مثـل الطلاق أو وفاة شخص محبوب، غير أنه قد يظهر أيضا بدون سبب.

وغالبا ما يظهر الاكتئاب علي السطح اثنـاء الفترات الانتقالية مثل مرحلـة المراهقـة ومنتصف العمـر، والتقاعد، وكبار الســن علي وجـه الخصـوص أكثـر الناس تعرضا له

الهرمونات أيضا تلعب دورا فبعض النساء اللاتي تتناولن حبوب منع الحمل أو علاج الهرمونات التعويضي قد يعانين من الاكتئاب كأثر من آثار الحبوب اللاتي يتناولنها وينبغي عليهن استشارة أطبائهن، كذلك من الشائع الإصابة بالاكتئاب قبل الدورة الشهرية وعقب الولادة.

حالات النقص الغذائي شائعة لدي المكتئبين إذا لم يكن الناس يأكلون طعاما سليما طوال حياتهم، فقد يبدءون في المعاناة منه في الأربعينات أو الخمسينات وإذا كانوا ميالين نحو الإصابة بالاكتئاب فإنه يبدأ في الظهور تقريبا في نفس السن.

(١) إن تناول القدر الصحي من فيتامين ب المركب أمر مهم لأي شخص يرغب في محاصرة شعوره بالاكتئاب وتحجيمه، وبرغم أن مجموعة فيتامين ب المركب تلعب علي ما يبدو دورا في حمايتك عاطفيا وبدنيا فإن هناك بعض الأفراد من عائلة فيتامين ب تبدو لهم قدرات أقوي من غيرهم في علاج الاكتئاب.

ومن أعراض نقص الثيامين الشعور بالخوف، والقلق، والتخبط، والتغيرات المزاجية وهو من علامات الاكتئاب.

وهناك فيتامين ب آخر ارتباط بالاكتئاب ألا وهو الفولات (النوع الطبيعي من حمض الفوليك).

وينصح الخبراء بأنه من المهم أيضا التأكد من حصولك علي قدر كاف من ب٦، وبعض الباحثين يشير غلي أن فيتامينات ب تكون أكثر فعالية إذا تناولها المرء كمجموعة معاً.

(٢) المحافظة علي روح معنوية مرتفعة مع فيتامين ج

إذا عجز طعامك عن إمدادك بكل ما تحتاجه من فيتامين ج، فإن الاطباء

يعرفون أن صحتك الذهنية وكذا البدنية قد صارتا مهددتيـن فإن الاكتئاب هـو أحد الأعراض المؤكدة لمرض الإسقربوط وهو مرض ناجـم عن نقـص حـاد في فيتامين ج وفيتامين ج مهم لتقوية جهاز المناعـة.

الوقاية بالغذاء

عندما يتعلق الأمر بعلاج الاكتئاب، لا تمثل حينئذ العناصر الغذائيـة سوي جزء فقط من القصـة فبعض الخبرات يعربون عن شعورهم بأن ماتأكله وتشربـه يلعب ايضا دوراً مهما، وإليك بعض النصائح.

(١) خفض السكـر، حتى لو كانت قطعـة الحلـوي ستعدل مـن مزاجـك فـإن اعتدال المزاج هـذا لا يـدوم فـبعض الناس يلاحـظون تـأثيرا ارتـداديا ويشعـرون ببعض الإرهاق بعد ساعـة أو أكثر من تناول أطعمـة حلـوة، و يكـون هـذاالانهيار ملحوظاً بوجه خاص لدي المصابين بالاكتئاب، وحسب التقـديرات فـإن حتـى ٣٠٪ من المرضى المصـابين بالاكتئـاب يظهـرون بعـض الحساسـية تجاه الكسـر ويقـول د. كرسيتنسن لكى تعرف ما إذا كان السكر يسهم في حالة الاكتئاب التي تعـاني منهـا أم لا عليك بخفض مقدار ما تتناوله من حلوي وما تضيفه من سـكر إلـي غـذائك لمـدة بضعـة أسابيع كما يضيف أن مواد التحلية التخليقية لا بأس بها.

وإذا كانت فكرة عدم تناولك لقطعـة أخري من حلواك المفضلـة قد تسـهم في مزيد مـن الاكتئـاب فـلا تبتـئس ففـي حـين أن قلـة مـن النـاس يتسمـون بالحساسية المفرطـة تجاه السكر بحيث إنهم ينبغي ألا يتناولوه علي الإطلاق، فإن هناك آخرين يمكنهم احتماله بقدر أكثر قليلاً حسبما يذكر د. كريستنس فعليـك أن تزيد بالتدريج من مقدار مـا تتناولـه مـن حلـوي في طعامـك حتـى تعـرف المقدار الذى يمكنك أن تحتمله منه.

(٢) تجنب صدمـة الكافييـن، توضح الدراسـات أن المصابين بالاكتئاب ممن

يعتمدون علي الكافيين لم يتمكنوا من مواصلة يومهم قد يمهدون لمزيد من السقوط في هاوية الاكتئاب، فيجب استبعاد القهوة والشاي والكولا والشيكولاته وكذا مسكنات الآلام التي تحتوى علي الكافيين فالمكتئبون الذين يعانون من حساسية للكافيين يلحظون تحسنا بصفة عامة بعد توقفهم عن تناول المواد المحتوية علي كافين لما يقرب من أربعة أيام.

ويضيف أنه إذا وجدت أنك تعاني من حساسية للكافيين فإن الأمر ليس مفاضلة بين الأبيض ولا الأسود فعلي حد قوله: «هناك بعض الناس يستطيعون احتمال فنجان واحد من الشاي في اليوم، ولكن ليس أكثر من ذلك، فالناس في حاجة لأن يجربوا حتى يعرفوا حدودهم».

(٣) اتجه لخفض الدهون، تشير بعض الأبحاث إلي أنه بجانب تحسين صحتك بصفة عامة، فإن الغذاء قليل الدسم قد يساعد في استقرار حالتك المزاجية ففي دراسة امتدت لخمس سنوات أجريت في جامعة ولاية نيويورك بستوني بروك اتبع ٣٠٥ رجل وامرأة نظاما غذائيا لا تمثل الدهون فيه سوي من ٢٠ إلي ٣٠٪ من إجمالي سعرات ولم يكتف هذا النظام بخفض نسبة الكوليسترول لديهم ولكن المشاركين تمتعوا بقدر أقل من الاكتئاب وروح العداء عقب اتباع نظام غذائي أقل دسامة.

ومسألة تخفيض الدهون في طعامك ليست بالمسألة المعقدة عليك بتجنب الأطعمة المقبلة (المخللات)، والتحول نحو قطع اللحم الخالية من الشحوم وإزالة جلد الدجاج، استبدل بالحليب كامل الدسم آخر تكون نسبة الدسم به ١٪ فقط أو لبن رايب، واختر أنواع الجبن والزبادي قليلة الدسم أو الخالية من الدسم وإذا بذلت جهدا في تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، فإنك بذلك تكون أكثر ابتعادا عن الدسامة والشحوم.

10 التجاعيد

إعادة النعومة إلي البشرة

يقول الخبراء، إنه لو لم تكن مسألة التعرض للشمس، لظلت جلودنا ملساء نسبيا حتى بعد بلوغنا الثمانين من العمر، وهذا هو سبب أولي النصائح التي يوجهها أخصائي الجلدية للوقاية من التجاعيد وهي «ابتعد عن الشمس».

أسبابه:

إن التعرض للشمس يتلف الجلد من الداخل ومن الخارج فهي أولا تهاجم البشرة فتصنع طبقة من الخلايا الميتة التي تعطي الجلد مظهره المميز ثم تواصل إتلافها للطبقات العليا من «الأدمة» أو الطبقة التي تشكل معظم كتلة الجلد، لتجعلها أرق سمكا وأقل مرونة وأكثر تعرضا للتجاعيد.. وبمرور الوقت تنهار كذلك ألياف الكولاجين والإيلاستين (المرنين) التي تكون طبقة الأدمة، مما يسبب تهدلها وترهلها تدريجياً.

ويعد ظهور بضعة خطوط «رجل الغراب» وتجاعيد الضحك لا يعني أنك في طريقك للانضمام لعضوية «نادي أصحاب التجاعيد» إنك بحماية نفسك من الشمس، وبالابتعاد عن السيجارة وبتناولك للطعام السليم، يمكنك أن تقي نفسك شر ظهور العديد من التجاعيد الجديدة، يمكنك أيضا محو بعض التجاعيد التي ظهرت وأبرز نجوم التخلص من التجاعيد بمجرد تكونها هي بعض المركبات المشتقة من الفيتامينات التي تستعمل سطحيًا .

العلاج بالفيتامين

(١) تقدير امتياز لريتين – أ

إذا استثنينا جراحة التجميل، فإن أفضل ما يمكن اللجوء إليه للتخلص من التجاعيد هو التريتينوين وهو أحد مركبات فيتامين ألا يمكنه محو التجاعيد العميقة، أو شد الجلد المتهدل أو إصلاح التلف الشديد غير أن في استطاعة ربتين – أ محو رجل الغراب والخطوط الدقيقة والتجاعيد التي خلفتها الشيخوخة أو تسببَ فيها الشمس.

لما كان ريتين – أ يزيل الطبقة العلوية الميتة من الجلد ويعرض المنطقة التي كانت محتمية سابقاً من البخر ومن العناصر، فإن من آثاره الجانبية ظهور جلد جاف حساس للشمس من الممكن ان يصاب بالتهيج والتحرشف، فإنه يفضل مع استعمال ريتين – أ استعمال كريم مرطب وسوف تحتاج بالتأكيد واقيا شمسياً.

(٢) فيتامين ج من أجل الكولاجين

برغم أنه لم يثبت أقدامه بعد في سوق المركبات المضادة للتجاعيد مثل فيتامين أ، فإن فيتامين ج وهو عنصر غذائى معروف بأهميته في تصنيع الكولاجين، يروج له بعض الخبراء باعتباره طرفا رئيسيا في المحافظة علي البشرة الملساء.

فيتامين ج أساسي لصحة النسيج الضام، في جميع أجزء الجسم لاسيما تلك الطبقة التي يصنع فيها الكولاجين المسئول عن المحافظة علي سلامة الجلد، وهذا هو السبب وراء ظهور أولئك الذين يتناولون غذاءاً صحياً بمظهر أكثر شبابا من أولئك الذين لا يتناولون مثل هذا الغذاء.

وللحصول علي دفعة قوية من فيتامين ج في طعامك، يمكنك الاعتماد علي تناول عصير البرتقال التقليدي أو مجموعة الموالح بصفة عامة، أو يمكنك عمل تشكيلة من الخضروات كالبركولي وملفوف بروكسل والفلفل الرومي الأحمر ولكن عليك أن تلاحظ أنك لو أردت الحماية من التلف بفعل الشمس، فلا تعتمد علي قدرتك علي تناول قد ركاف من فيتامين ج، علي حد قول د. دار الذي يضيف ناصحا:«لا يمكن الحصول علي القدر الكافي للوصول إلي جلدك دون أن تستعمله سطحياً فوق الجلد مباشرة.

(٣) إيقاف التجاعيد بفيتامين هـ

فيتامين هـ، وهو مضاد آخر للأكسدة يقاوم الشوارد الحرة، قد يمنع أيضا تلف اللد الناجم عن التعرض للشمس عند استعماله سطحيا وزيت فيتامين هـ الذي يستعمل لمدة تصل إلي ثماني ساعات بعد التعرض للشمس، قد يمنع الالتهاب والتلف الجلدي، ولكن عليك أن تجعله لما بعد دخولك المنزل أو في الظل، حيث إن فيتامين هـ نفسه قد ينتج شوارد حرة عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية.

ومن الأطعمة الغنية بفيتامين هـ جنين حبة القمح والسبانخ وبذور عباد الشمس.

(٤) الوقاية من التجاعيد بالسيلينيوم

مثل فيتامين هـ، يطفيء معدن السيلينيوم نيران غضب الشوارد الحرة الناجمة عن التعرض للشمس ويمنع التلف الجلدي.

وحتى تحصل من طعامك علي جرعة كبيرة من السيلينيوم تناول التونة والثوم والبصل البركولي.

الوقاية بالتغذية

سل أغلب أطباء الجلد عن أفضل الاطعمة لصحة الجلد وفي الغالب سوف تكون إجاباتهم فقط عليك بتناول طعام جيد ومغذ، ولكن هناك إجراءات غذائيات يوصي بها أطباء الجلد بشكل خاص للمساعدة في تجنب التجاعيد.

(١) الابتعاد عن الخمور: إن الخمور لا تؤدي إلي ظهور التجاعيد فحسب وإنما تسبب لك أيضا جفاف الجلد، وهو أمر ضار له لاسيما إذا كنت تستعمل كريم ريتين السطحي «مثل التدخين والتعرض دون حماية لأشعة الشمس الإفراط في احتساء الخمر أيضا يسبب هياجا جلديا لدي من يستعملونريتين – أ ».

(٢) احتسِ الماء بوفرة: على أن تشرب أربعة أكواب من الماء يومياً علي حد قول د.كليمجات إلا إذا كان عرقك يتصبب بغزارة فإذا كنت تعرق بغزارة فمن الطبيعي أن تشرب قدرا أكبر من الماء.

* * *

11 التدخـين

العلاج بالفيـتامين

السيطرة علي التلفيـات أثنـاء الإقـلاع عن العـادة

هنـاك إجراءات يمكنـك اتخاذها مـن الناحيـة الغذائيـة لإيقـاف مسـار التدمير الناجـم عن التدخيـن إلي أن تقهر تلك العـادة إلـي الأبـد، وكحافـز بسيط، قد يكـون من المفيد أولا أن تفهـم كيف يعمـل دخـان سيجارتك علـي إتلاف جسـدك.

عـادة متغلغلـة

تأثيـره:

برغـم عدم فهمنا لجميع التفاعلات الضـارة الـتي يتسبب فيهـا التدخيـن، فإن الباحثيـن متفقون علي أن السبب الأكبر للعلل التي تصيب المدخنيـن هـو تلـك الشـواردالحرة: الشـوارد الحـرة جزيـئات غـير مسـتقرة تفتقـر إلـي الإلكترونات، وهـي تسـرق الإلكترونـات مـن الجزيئـات السليمـة بجسـدك، مخلفـة وراءها المزيد من الشقـوق الحرة والخلايـا والأنسجـة التالفـة، وتسـمي هذه العمليـة الأكسدة وهي نفس العمليـة الـتي تسبب صـدأ الحديـد وتجعـل الفاكهـة تتحـول إلي اللـون البني، وقد بدأ العلماء يؤمنـون بأن الأكسـدة هي السبب في الشيخـوخـة.

وبرغـم أن الشـوارد الحـرة تتكون خلال الوظائف اليوميـة مثـل التـنفس، فـإن عـوامل الضغـوط البيئيـة كالتدخيـن تسرع بشكل هائل مـن انتاجهـا، والحقيقـة أن كل نفس تسحبـه من سيجارتك ينتج الملايين من الشوارد الحـرة، مما يجعـل المـدخنين

أكثر عرضة بكثير من غير المدخنين لتلف الأنسجة التأكسدي.

ولمحاربة هذا الهجوم من الشوارد الحرة، فأنت بحاجة لدفاع قوي، وطبقا لما تذكره الأبحاث فإن من أفضل الدفاعات ذلك الذي يتكون من عناصر غذائية تعرف باسم مضادات الأكسدة وأهمها تحديدا فيتامين ج، هـ البيتا كاروتين، وتؤدي مضادات الأكسدة وظيفة مقاتلي «الكاميكاز» الانتحاريين، فتحمي جزيئات الجسم السليمة بأن تضحي بإلكترونها لمعادلة الغزاة من الشوارد الحرة المعادية.

(١) فيتامين هـ ضروري للمدخنين

فيما يتعلق بحماية جسمك من الآثار الجانبية السيئة للتدخين، فقد وجد أن فيتامين هـ، وهو مضاد للأكسدة يوجد في بذور عباد الشمس (اللب السوري) والبطاطا الحلوة، والملفوف، صاحب أعلي أداء.

ومن أهم وظائف فيتامين هـ للمدخنين إبطاء زحف تصلب الشرايين، وهي حالة تتصلب فيها الشرايين التاجية نتيجة لترسيبات الكوليسترول والنسيج الندبي، مما يؤدي بالتدريج لتضييق مجري الدم بالشرايين مما يؤدي لاعتلال القلب.

(٢) حماية البيتا كاروتين

ولكن قبل أن تبدأ في تناول البيتا كاروتين فإن عليك أن تعلم أنه برغم أن اغلب الخبراء يعتبرون المكملات لا بأس بها، فإن الاطباء يقولون إنه من الأفضل تناول الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين مثل السبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية داكنة الخضرة علاوة علي الكنتالوب والجزر وغيرها من الفاكهة والخضر البرتقالية والصفراء.

أن البيتا كاروتيـن ليس سوي واحد من العديد من المركبات التي تنتمـي لعائلـة تسمي «الكاروتينويدات» وهـي الـتي تحمـي الجسـم مـن تلـف خلايـاه فجميـع الكاروتينويـدات تـؤدي وظـائف بينهـا اخـتلاف طفيفـة، ولهـذا فـإن الحصـول علي البيتا كاروتيـن مـن الفاكهــة والخضـر يغطـي عـددا أكـبر مـن القـواعد مقارنــة بتنـاول المكمـلات في صــورة أقـراص أو كبســولات ومـن الأفضل أن تناضل من أجل الحصـول علي أكبر قدر ممكن من الأطعمـة وليس من المكملات.

(٣) فيتامين ج لخلايا وحيوانات منوية متمتعة بالصحة

لقد توصلت الدراســة إلـي وجـود علاقـة تـربط بـين التدخيــن، وتـدني مستويات حمض الأسكوربيك (فيتاميـن ج) وعيـوب الحيـوانات المنويـة، هـذه العيـوب قد تلعب دوراً ليس فقط في العقـم عند الرجـال وإنما أيضا في حدوث تشوهات بالأجنـة وسرطان الطفولة لدي ذرياتهـم.

إن علي المدخنيـن أن يتناولوا من ضعفيـن إلي ثلاثـة أضـعاف مـا يوصـي بتناوله للشخص غير المدخـن من فيتاميـن ج، لمجـرد المحافـظة علـي مستويات مقارنـة من حمض الأسكوربيـك.

(٤) الكالسيوم قد يساعد في الوقاية من فقد العظام

تبين البحـوث أن الناس، ولا سيما النســاء اللاتي يدخن يعجلـن من فقـد البنية العظمية وهي العمليـة التي تحدث بصـورة طبيعيـة مع التقـدم في العمــر، مما يعرضـهن لهشاشـة العـظم بدرجـة أكبر من غيرهن، وفي حالــة تكـون فيهـا العظـام هشة وسهلة الكسـر.

وبرغـم أن السبيل الوحيد المؤكد لإيقـاف ذاك التدهـور العظــمي هـو أن تقلع عن عادة التدخيـن، فإن بعض الأطبـاء ينصحـون بزيادة مقدار ما تتناولـه

من كالسيوم في الوقت نفسه حتى تغذي عظامك.

(٥) أداء أفضل للجسم مع فيتامين ب المركب

نظراً لأن فيتامين ب ضرورية للمحافظة علي اللياقة البدنية والذهنية وصحة الجلد والعينين والأعصاب والأنسجة، وهي الأشياء التي تتدهور حالاتها نتيجة للتدخين فإن الكثير من الخبراء ينصحون أيضا بتناول مكملات من فيتامين ب المركب.

الوقاية بالغذاء

عندما يتعلق الأمر بالتدخين فإن النصحية الصحية واضحة وضوح الشمس، لا تدخن ولكن إذا كنت لا تزال ممن يشعلون السيجارة فإن من أفضل الطرق التي تساعد في حمايتك هي أن تحسن من غذائك وإليك الكيفية.

تناول الفاكهة والخضر، يقول إريك ريم أستاذ مساعد بقسم الوبائيات بكلية هارفارد للصحة العامة: «تبين الأدلة بما لا يدع مجالاً لشلك أن من يتناولون الفاكهة والخضر بكميات كبيرة يتمتعون بمعدلات أقل من الإصابة بالسرطان»

وحقيقة يعد استهلاك السجائر لكل نسمة من أعلي المعدلات في العالم ومعدل الإصابة بسرطان الرئة من أقلها، قام الباحثون بتقييم آثار تناول الخضراوات النيئة والخضراوات الخضراء (لاسيما الخس والكرنب) والفاكهة علي ٢٨٢ مدخنا، فاكتشفوا أن المخاطرة النسبية المتعلقة بسرطان الرئة نقصت بشكل ملحوظ لدي أولئك الذين اشتملت قوائم طعامهم اليومية علي فواكه وخضراوات نيئة.

ونصح الخبراء بهدف الحصول علي الحماية المثلي، بأن يأكل المدخنون

سبعـة مقادير كل منها نصف فنجان من الفاكهـة والخضر كل يوم.

قلل من الأحماض: إذا كنت تحـاول الإقـلاع عـن التدخيـن عـن طريـق منتجات النيكوتيـن التعويضي مثـل علكـة النيكوتيـن أو رقعـة النيكوتيـن، فابتعـد قدر إمكانك عن عصير البرتقال، وعصير الجريب فـروت، وغيرهـا مـن المشـروبات الحمضية.

عندما تجعل بولك أكثر حمضـية، فإنك تخلي جسدك من النيكوتيـن بمعـدل أسرع وهو مالا ترغب فيه إذا كنت تحـاول الإقلال من أعراض الانسحاب عن طريق منتجـات تعويض النيكوتيـن.

* * *

12 تشوهات الأجنة

أسبابه:

عندما يحدث خطأ ما، يكون هذا بسبب أي من عوامل عديدة ومتباينة، ويعرف الأطباء، الآن أن هناك عقاقير معينة وأشعة إكس، والتعرض للسموم البيئية، والعدوي الميكروبية، كالحصبة الألمانية وكذلك الجينات الشاذة الموروثة جميعها، كالحصبة الألمانية وكذلك الجينات الشاذة الموروثة جميعها تسبب مجموعة متنوعة من التشوهات الوليدية إذا تعرض لها الجنين عند مراحل معينة حرجة من تكونه، وكذلك عوامل النقص الغذائي أيضا قد تكون سبباً.

وفي كثير من تلك الحالات يعتقد أن سوء التغذية أحد العوامل المسببة، سواء بشكل مباشر أو بالتفاعل مع عوامل أخري، إن العناصر الغذائية المختلفة كالبروتينات والكالسيوم والمنجنيز والحديد والفولات (الشكل الطبيعي من حمض الفوليك) هي في واقع الأمر لبنات بناء للكائن الجديد.

كما أن النقص الحاد في أي من الفيتامينات العديدة والمتنوعة قد يؤدي إلي تشوهات جنينية، وتشمل هذه الفيتامينات الفيتامين والريبوفلافين والنياسين وحمض البانتوثينيك والفولات، وفيتامينات أ، ب، ب١٢، ج، د، هـ، ك.

طرق العلاج:

(١) حمض الفوليك مهم لتكوين الجنين وتطور مراحلة لأهميته في تصنيع الحمض النووي DNA وهو المادة الوراثية الموجودة في كل خلية،

وعندما ينقص، يتأخر إنتاج الخليـة، وتزداد الاحتيـاجات لهذا الفيتاميـن كـثيرا عند الجنين بصـورة تفوق احتياج الأم وذلـك نظـرا لمعـدل النمـو والانقســام الخلـوي السريع لدي الجنيـن.

ويحدث تكـوين الأنبوب العصـبي في توقيـت مبكـر مـن الحمــل، خـلال الأسبوعيـن الثالث والرابع وعادة ما يتزامـن مع التوقيت الذي تعرف فيه المرأة عادة بأنها حامل، وهذا هو السبب الذي جعل مـن المهـم بمكـان تنـاول حمـض الفوليـك قبل أن يبدأ الحمـل، وتبين الدراسـات أن حمض الفوليـك يوفر أقصي حمايـة عندما تبدأ السيدة في تناوله قبل بـدء الحمـل بثلاثــة أشـهر علـي الأقـل وتستمر في تناولـه لمدة ثلاثة أشهـر علي الأقل بعد بدء الحمـل.

وتنصـح النســاء بـالتخطيط لحملــهن، وبـأن يتنــاولن مكمـلات حمـض الفوليـك قبل أن يحمـلن في طفل وأن يستمرون في تناولـه لمدة ثلاثة أشهر بعـد بدء الحمل حتى تقللن بدرجـة كبيرة من احتمالات أن يصـاب الجنيـن بتشــوه في الأنبـوب العصبي، سوف تحتاجيـن لبدء تناول مكملات حمض الفوليـك قبل توقفك عن استعمـال موانع الحمل بثلاثـة أشهر علي الأقل.

الحصول علي القليل من الأمـان

يقـول الأطبـاء إن النسـاء الحـوامل يحتجـن أيضا إلي كميــات إضافيــة من كل عنصر غـذائي آخـر، ومنهـا فيتاميــن أ، والثياميــن والريبـوفلافيــن وفيتاميــن ب٢، والكالسيــوم والفــوسفور، والمغنسيــوم والحديـد، غـير أن البحـوث الغذائيـة تشير إلي أن السـيدة الحامـل عـادة مـا تعـاني مـن نقـص مستمر يجعلها تحصل علي قدر أقل كثيراً من القيـم اليوميـة الموصي بهـا مـن سبعـــة عناصـــر غذائيـــة، فيتامينـــات ب٦، د، هــ والفــولات، والحديـد والزنـك، والمغنسيـوم.

الوقايـة بالغذاء:

أن تأكلي طعاما من أجل طفلك معنـاه أن تمنحي اهتماما خاصا لتناول الطعـام الأمثل.

(١) امتنعي عن الخمر. إن الآثـار المدمـرة للكحـول علي الجنين في طـور التكوين صارت الآن معروفـة للكافـة وأفضل برنامج عمل يمكـن اتباعـه أن تقومي بالتخطيط لحملك وأن تتوقفي عن احتسـاء جميع أنـواع الكحوليـات، تماماً قبل الحمـل وبعده علـي حـد قـول د. وليـم ماكجـانيتي، أستـاذ النسـاء والتوليد بجامعـة تكساس، الفرع الطبي بجالفسـتون.

(٢) أكثري من الشـراء من الخضر والفاكهـة، من المؤكـد أن سرطان المخ في سن الطفـولة المبكرة أمر نادر الحدوث، غير أن بعض البحـوث المبدئيـة تشـير إلي أنه قد يكـون مرتبطا بما تأكله الأم أثنـاء فترة حملها فقد وجـدوا أن النسـاء اللاتي تناولـن كميات كبيرة من الخضر والفاكهـة وعصائر الفاكهـة حصـتان أو ثلاث حصص يوميا وبالتالي حصلن علي كميات أكبر من فيتاميـن ج، والبيتـا كاروتيـن والفـولات قلل احتمـال ولادتهـن لأطفال يصبـن بسـرطان المـخ في طفولتهـن المبكرة عن النسـاء اللاتي أكلن القليل من تلك الأطعمـة.

من الممكـن في بعض الحالات أن يمهـد سـوء تغذيـة الأم الساحـة أمـام إصابـة أطفالها بالسـرطان «فـالواقع أن أحـد أنـواع السـرطانات، وهـو الـورم العصـبي الإلكتـودرمي الابتـدائي، ينشـأ مـن الخلايـا الـتي وجـد أنهـا شـديدة الاعتمـاد علي وجود قدر كاف مـن الفـولات لنمـو سـليم للحبـل الشـوكي والمخ.

وجـد أن أطفال النسـاء اللاتي تناولـن النقانق (الهـوت دوج) مـرة واحـدة علي الأقل أسبوعيا أثناء حملهـن كان احتمال إصابتهـن بأورام المخ يبلغ ضعف

الأطفال الذيـن تحاشت أمهاتهم أكل الفرانكفـورتر والهـوت دوج بأنـواعه.

(٣) علي الرغـم من قلـة ما نعرفـه عن سبب تلك الأنـواع من سـرطانات الطفـــولة فـإن مـن المعلـــوم وجـوب الابتعـاد عـن المـواد الحافظـة للأطعمـــة ومركبـات النيوتريت التى تتحـول داخل الجســم إلي نيترووزمينـــات وتضـيف د. بونيـن» عند الحيـوانات وجد أن مركبـات النيتروزمينـــات (مركبـــات ب - نيتروزو) ترتبط بسـرطات الجهـاز العصبي.

* * *

13 التصلب الجلدي

تطرية الجلد الأشبه بالصخر

أعراضه:

التصلب الجلدي، مثل الذئبة ورماتويد المفاصل، مرض من أمراض المناعة الذاتية وهذا معناه أن جهاز المناعة، أو كريات الدم البيضاء التي تحمي الجسم في الأحوال الطبيعية من البكتريا والفيروسات وغيرها من الميكروبات الغازية، تتحول إلي عدو تهاجم أنسجة الجسم نفسه، وفي هذه الحالة، تكون الهجمة علي النسيج الضام المسمي بالكولاجين ويوجد الكولاجين في جميع أرجاء الجسم، وهذا يشمل الجلد والعضلات والأعضاء.

إن هجوم جهاز المناعة يؤدي في البداية إلي التهاب قد يجعل المفاصل مؤلمة ويجعل الأيدي منتفخة، وفي نهاية الأمر يتكون نسيج ندبي يجعل الجلد سميكا وجامدا ولامعا، وقد تصبح العضلات واهنة، والغالبية العظمي من مرضي التصلب الجلدي يعانون أيضا من مرض رينو، وهي حالة حساسية بالغة للبرد تصيب الأيدي والأقدام ويتسبب مرض رينو في ضيق بالأوعية الدموية وتتحول أصابع القدمين واليدين إلي اللون الأبيض، مما يؤدي إلي ضيق وألم أشبه بالوخز.

طرق العلاج

ويعالج الأطباء التصلب الجلدي بعقاقير تكبح جهاز المناعة وتهدئ الالتهاب وقد ينصحون كذلك بعقاقير تساعد القلب والكلي علي أداء وظائفهما بصورة أفضل وتستطيع المضادات الحيوية والعقاقير المنشطة لحركة الأمعاء، أو تحريك الطعام عبر قناة الأمعاء، أن تقاوم فرط النمو

البكتيري ومشاكل الامتصاص التي تصاحب التصلب الجلدي.

لا يعتقد أن للتغذية دورا كبيرا في حدوث التصلب الجلدي أو تفاقمه غير أن التغذية تلعب بالفعل دورا مهما في المحافظة علي أفضل صحة ممكنة برغم المرض.

أغلب الأطباء الذين ينصحون مرضاهم بالعلاج الغذائي يساعدونهم في امتصاص العناصر الغذائية بصورة أكثر يسرا بأن يضفوا لهم تغذية بالسوائل أو بالحقن في الوريد وبالمكملات.

علاج مشاكل الامتصاص

ربما كانت أكبر مشكلة غذائية تواجه مرضي التصلب الجلدي هي مشكلة سوء الامتصاص فأمعاؤهم تمتص قدراً أقل من الطبيعي من العناصر الغذائية الموجودة بالطعام نتيجة لتليفها ولفرط نمو البكتريا بها، وغالبا ما ينصح الأطباء بالعلاج بالمضادات الحيوية لقتل البكتريا الضارة والمساعدة واستعادة بعض القدرة علي الامتصاص، غير أن بعض الناس يحتاجون أيضا لمكملات غذائية سائلة أو في بعض الحالات التغذية عن طريق الوريد.

وهؤلاء الناس يعانون من أوقات عسيرة لاسيما في امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهو أ، د، هـ، ك، وقد تظهر عليهم عدة أعراض ترتبط بنقص تلك العناصر الغذائية إذا لم يحصلوا علي الكميات الملائمة منها.

وعلاوة علي نقص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، يعتبر مرض التصلب الجلدي معرضين بوجه خاص لنقص فيتامين ب١٢.

إن الإعياء وفقدان الذاكرة وعدم الاتزان أثناء السير قد تكون من علامات انخفاض مستويات ب١٢، وأغلب من يعانون من مشكلات في الامتصاص يحتاجون لحقن ب١٢ لاستعادة المستويات الطبيعية له في الدم.

الوقاية بالغذاء

يتفق الأطباء علي ما يلي: إذا كنت مصابا بالتصلب الجلدي، فإن عادات الغذاء الصحية قد تساعدك علي اداء وظائفك بشكل أفضل وإليك ما يوصون به.

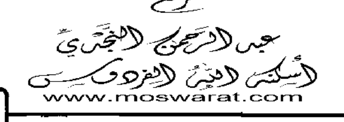
انقص من الدهون، هناك احتمال بأنك قد استمعت إلي هذه النصيحة عدة مرات من قبل كسبيل الوقاية من أمراض القلب والسرطان، وفي حالة ذلك المرض المزمن الالتهابي المسمي بالتصلب الجلدي، سوف تحتاج لتخفيض حجم الدهون في طعامك لاسيما الدهون المشبعة لأن الدهون تساعد في تأجيج لهيب الالتهاب كما أن الوجبات الغنية بالدسم أيضا يصعب امتصاصها عن الوجبات قليلة الدسم.

وللقيام بهذا تمسك بتناول

(١) منتجات الألبان قليلة الدسم، واللحوم الحمراء الخالية من الشحوم ومرق السلطة منخفض الدسم.

(٢) تزود بالأسماك، إن الزيت في الأسماك الدهنية كالماكرين والسلمون والتونة له بالفعل تأثر طفيف مضاد للالتهاب وبعض الناس يتناولون كبسولات زيت السمك، ولكن طالما إنك ترغب في الإقلال من الدهون فإن الأفضل استبدل الأطباق عالية الدسامة كالمكرونة والجبن بأطباق السمك المشوي.

(٣) استعمل الزبادي لمصلحتك ، برغم أن المضادات الحيوية قد تكون ضرورية للقضاء علي البكتريا الضارة بداخل جهازك المضمي فإن هذه العقاقير القوية تدمر أيضا البكتريا النافعة، وتناول الزبادي بوفرة أو ابتلاع أقراص خميرة البكتريا أليفة الوسطي الحمضي Acidophilus يعيد إليه ما تم فقده من بكتريا نافعة.



14 التصلب المنتشـر

إبطاء زحف المرض المدمر للأعصاب

الإصابة:

في التصلب المنتشـر تقـوم خلايـا معينـة في جهـاز المناعـة بمهاجمـة الأعصاب، مما يتسبب في انهيـار الغمـد (أو الغـلاف) الـدهني المحيط والعـازل للخلايا العصبية عما حولها، ويحدث الانهيـار غالبـا في المـخ والحبـل الشـوكي، وبمجرد أن يبدأ الغلاف الدهني في الزوال، تتعرض الرسـائل المتوجهـة من والـي المخ إلي الإعاقـة فعلي سبيل المثال قد تتوقف في متنصف الطريق، رسـالة مـن المخ إلي السـاق تأمرها بالحركـة فلا تصل إلي عضـلات الساقيـن التي سـتؤدي هذه المهمـة.

أسبابه:

لا أحد يعلـم علي وجـه اليقيـن ما الذي يستفز جهـاز المناعـة فيجعلـه يهاجـم الأعصاب، وتشير مجموعة لا بأس بها من البيـانات، إلـي أن الوراثـة تلعب دورا في تحديد نسبـة الخطر وأن هنـاك عـوامل خطر أخري منها نوع مـن المؤثرات الخارجيـة قد يكـون التعرض لفيروس ما تثير تغيرات داخـل جهـاز المناعـة.

ويترتب على فقد الأعصـاب غلافهـا الـدهني أعراضـاً مثـل تشـوش أو ازدواج الرؤيـة والتنميـل وفقدان السيطرة علـي المثانـة والإعيـاء أو ارتعـاش الساقيـن وقد يهاجـم بعض المرضي نـوع من الإعيـاء البـالغ حتـى إنـه سمـي بالإعيـاء «المشل للحركـة» وأغلب الأعراض تجيء وتروح، مع حدوث نوبـات

من الأعراض التي تسبب مشكلات متبادلة علي مر السنين مع فترات أخري تخف فيها حدة المرض.

العناصر الغذائية المضادة للأكسدة

طرق العلاج:

ظهرت بعض الدلائل علي أن التلف الذي يصيب الغلاف الدهني لأحد الاعصاب والذي يصاحب مرض التصلب المنتشر سببه الإصابة التأكسدية.

يحدث بسبب قيام الشوارد الحرة بالاستيلاء علي الإلكترونات من الجزيئات السليمة بداخل هذا الغلاف الدهني مما يسبب انهيارا وتليفا يدمر العصب في نهاية الأمر، وقد تتولد الشوارد الحرة عن طريق هجوم الخلايا المناعية كما تظهر أيضا عندما يتعرض الجسم لكيمياويات سامة معينة.

يوصي بعض الأطباء لمرضي التصلب المنتشر الذين يعالجونهم بتناول مجموعة متنوعة مما تسمي العناصر الغذائية المضادة للأكسدة، التي تعادل الشوارد الحرة بتقديم إلكتروناتها هي قربانا لها، فتحمي بذلك الجزيئات السليمة بالجسد من الأذي، ومن هذه العناصر الغذائية فيتامينا ج، هـ والبيتا كاروتين ومعدن السيلينيوم وقد تتفاوت المقادير الموصي بها تفاوتا كبيراً.

اختبر فيتامين ب١٢

لا يوجد برهان علي أن نقص فيتامين ب١٢ يسهم في الإصابة بالتصلب المنتشر أو أن تناول ب١٢ يفيد في تخفيف حدة الأعراض، ومع ذلك يبدو أن هناك ارتباطات تلوح في الأفق بين هذا العنصر الغذائي، وهو ضروري للغاية للأداء العصبي الأمثل، وبين هذا المرض المدمر.

فعلي سبيل المثال قد تحاكي أعراض نقص فيتاميــن ب١٢ بعـض أعـراض التصلب المنتشر مثـل التنميـل والتحـذر الـذي يصـيب الذراعيــن والساقيــن، وفقدان الاتزان والإعياء.

والنقص الحاد في فيتاميـن ب١٢ قد يسبب انهيارا للغـلاف «الميلـيني» وهـو ورم يشبـه ما يحدث في حالـة التصلب المنتشر وهذا هــو السـبب الـذي يجعـل العديد من الأطبـاء يجـرون تحاليـل الـدم نقـص ب١٢ إذا أصـيب شـخص مـا بأعراض التصلب المنتشر.

وما يجعل الأمـور أكثر تعقيداً، أن مرضي التصـلب المنتشـر لديهــم حالـــة تعرف باســم كثرة طفيفـة بالخلايا الدمويـة العمـلاقـة وفي هذه الحالة نجد خلايا دم حمراء حجمها أكبر من الحجـم الطبيعي لكنها غير مكتملـة النضج تسبـح في دمائهـم تشبـه حالة الأنيميا الخبيثـة في مهدها، والأنيميا الخبيثـة مـرض مـرتبط بالنقص الحاد في فيتاميـن ب١٢، إن أغلب تلك الحالات لا تتطور مطلقـا إلـي حالـة الأنيميا الخبيثـة بكامل صورتها.

الوقايـة بالغذاء

التغيرات الغذائيـة ليست هي السبيل الأساسي للعلاج التقليدي للتصـلب المنتشر، ورغـم ذلك يقـول البعض إنـه في مقدور التغيرات الغذائيـة أن تصـنع فارقا في مســار العلاج.

(١) غير نـوع الدهــون: تشـير بعـض الـدلائل إلـي أن الحـد مـن تنــاول الدهـون المشبعـة وزيادة مقدار ما تتناولــه مـن حمضيــن دهنييــن أساسييــن، وهما حمـض جاما لينولينيــك GLA وحمـض إيكوسـابنتانويك EPA قـد يفيـد مرضي التصلب المنتشر.

والأطباء الذين ينصحون بهذا النمط من الغذاء قد يطلبون من مرضى التصلب المنتشر الذي يعالجون خفض مقدار ما يتناولونه من الدهون المشبعة إلي ما يقرب من ١٠٪ من السعرات عن طريق الابتعاد عن اللحوم الدسمة، والزبد، والمايونيز، واللبن كامل الدسم، والجبن كامل الدسم، حسبما تقول د. إبادز. و من أجل المحافظة علي نسبة الدهون يمثل حوالي ٢٥ إلي ٣٠٪ من السعرات ينصح الأطباء مرضاهم بإضافة مكملات GLA (من زيت زهرة الربيع المسائية أو زيت عشب لسان الثور EPA (من الأسماء الدهنية) علي حد قولها.

جزءا من GLA إلي أربعة أجزاء من EPA وهي نسبة توجد في منتج Elcopro وهو منتج مصنوع من الأحماض الدهنية الأساسية يحتوي علي مصادر شديدة النما لكل من GLA و EPA.

«لقد ظللنا نتتابع نتائج المرضي علي مدي ٤٠ عاماً، ودون شك تعد الدهون الحيوانية المتهم الأول في التسبب في هذا المرض، لقد أفاد هذا النظام الغذائي أكثر من ٣٠٠٠ مريض بالتصلب المنتشر في جميع أنحاء العالم، وهو يفيد أي شخص في أي مرحلة من مراحل المرض غير أنه يمنع حدوث الإعاقة في ٩٥٪ من المرضي إذا بدأ المريض في اتباعه قبل حدوث الإعاقة؟

(٢) تزود بالألياف: لطرد البراز المتجمع والمصاحب للتصلب المنتشر، تناول كل يوم كماً وفيراً من الألياف والحبوب الكاملة الفاكهة الخضراوات، البقوليات، تستطيع جميعها أن تساعد في تنظيم التبرز.

احتس الماء بوفرة. إن تناول كميات وفيرة من المياه يعالج أيضا الإمساك وقد يقي من عدوي المثانة التي قد تصيب كثيرين من المصابين بالتصلب المنتشر (جرب عصير التوت البري Cranberry لمزيد من مقاومة العدوي).

اكتشف الاطعمة المعادية، لا تزال فكرة أن الحساسية لاطعمة معينة وعدم احتمالها يمكن أن تسهم في ظهور أعراض التصلب المنتشر غير مؤكدة تماما ومع ذلك يؤمن بعض الأطباء بأنه بالنسبة لبعض المرضي هناك أطعمة معينة من الممكن أن تحث علي ظهور الأعراض أو تسبب في تفاقمها.

ويستشهد طبيبان هولنديان بما ذكره عديدون من المرضي الذين تفاقمت الأعراض لديهم عقب أنغماسهم في أكل الشيكولاته مما يشير إلي أن المواد الكيماوية بداخل الكاكاو والقهوة والكولا قد تكون سامة للخلايا العصبية إذ تناولها المرء بكميات كبيرة (ثبت أن الكميات الكبيرة من الشيكولاته قد تكون سامة لبعض الحيوانات، فعلي سبيل المثال الكلب الذي يلتهم صندوقا من قوالب الشيكولاته قد يصاب باختلاجات عصبية وتقلصات عضلية وضعف بالقلب وفقدان السيطرة علي التبرز والتبول، وهي نفس الأعراض المصاحبة لمرض التصلب المنتشر.

ويذكر تقرير عن إحدي الحالات إن الأناناس الطازج هو سبب الهزال العضلي الذي يصيب السيدات وكذا فقد الإبصار، يرتبط حدوث التصلب المنتشر بدرجة مذهلة بتناول الحليب حسبما ذكرت إحدي الدراسات الاستطلاعية وبرغم أن أغلب الأطباء يرفضون مثل هذه العلاقات المحتملة، فإن العقل والمنطق يشيران إلي أنه لو بدأت أعراضك تتفاقم عقب تناول طعام معين فعليك أن تتجنب تناول طعام معين فعليك أن تتجنب تناول هذا الطعام وتستبعده من قائمة طعامك لمدة لا تقل عن بضعة أسابيع حتى تري ما إذا كنت ستلحظ تحسنا أم لا.

* * *



15 التهاب الأوردة

الابتعاد عن المتاعب العميقة

التهاب الأوردة ليس من الأمراض النادرة، ولا يشترط أن يكون خطيرا إذا حدث لوريد سطحي، حيث إن هذه الأوردة كثيرة العدد إلي الدرجة التي تسمح لجسدك بإعادة توجيه سريان الدم، فيتفادى بذلك السير في وريد ملتهب.

كيفية حدوث الإصابة؟

الالتهاب الوريدي الذي يصيب أوردة عميقة، يطلق عليه اسم الالتهاب الوريدي التجلطي، وهو أمر خطير، ويتضمن عادة تكون جلطة دموية داخل الوريد، وقد يؤدي إلي مشاكل بالدورة الدموية تهدد حياة المريض، إذا انفصلت الجلطة عن مكانها وصارت حرة فإنها قد ترحل متجهة نحو المخ أو الرئتين أو القلب مسببة إتلافا مدمرا.

أعراضه:

ولا ياتي الالتهاب الوريدي التجلطي دوما مصحوبا بأعراض واضحة لكنه قد يكتشف بالموجات فوق الصوتية، وينبغي علاجه دون إبطاء بالعقاقير المسيلة للدم، أما الالتهاب الوريدي السطحي، والذي يحدث في الغالب الأعم في حالات دوالي الأوردة، فيستجيب للجمع باعتدال بين التريض والراحة مع رفع القدمين، كما إن التوقف عن التدخين مهم أيضا، إذ إن الكيماويات الموجودة في التبغ تدخل تيار الدم وتشجع علي حدوث التجلط.

وقد تفيدك الأساليب الغذائية كوقاية من الالتهاب الوريدي ومن أكثر عواقبه سوءا.

طرق العلاج:

فيتامينات ب قد تساعد في إيقاف الجلطات.

منذ عدة سنوات اكتشف الباحثون أن أولئك الذين ترتفع في دمائهم مستويات أحد الأحماض الأمينية الذي يدعي «هوموسيستايين» أحاطت بهم مخاطر هائلة من الإصابة بتلف في خلايا الغشاء المبطن لجدران الشرايين من الداخل وبمجرد تعرض هذه الخلايا للتلف، تبدأ رواسب الكوليسترول في التراكم سريعا وقد عاني هؤلاء الناس كثيرا من أمراض القلب، وتكرار نوبات القلب وهم في العشرينات والثلاثينات من العمر.

يعلم الباحثون الآن أن ثلاثة من فيتامينات ب وهي الفولات (الشكل الموجود في الطبيعة من حمض الفوليك) وفيتامينا ب ٦، وب١٢ تساعد في تكسير الهرموسيستايين وإخراجه من الدم.

(٢) فيتامين هـ قد يحسن جريان الدم

تتجمع الدلائل التي تشير إلي أن فيتامين هـ يساعد في الحماية من أمراض القلب والدورة الدموية عن طريق معاونته في وقف العمليات الكيميائية المؤدية إلي تصلب الشرايين.

ويلعب فيتامين هـ دورا إضافيا، وهو دور مهم بوجه خاص للمصابين بالتهاب الأوردة فإن دراسات عدة تشير إلي أنه فى مقدور فيتامين هـ المساعدة في حماية من يتناولونه من احتمال الإصابة بجلطات دموية تهدد حياتهم وعلي وجه التحديد، يفيد فيتامين هـ في منع الصفائح الدموية،

وهي من مكونـات الدم المساهمة في تجلط الدم، من الالتصـاق سـواء ببعضـها البعض أو بجدران الأوعيـة الدمـوية.

الوقايـة بالغذاء:

إذا كنت تحـاول منع تكرار الإصابـة بالتهاب الأوردة.

(١) تناول الأطعمـة التي تسير مع التيـار، بعـض الأطعمـة لها خـواص مضادة للتجلط «إنها قد تقلل من مبـان الصفائح الدمـويـة للالتصـاق معـا أو بجوانب الأوعيـة الدمويـة، ومن هذه الأطعمـة الثـوم، والبصـل، والزنجبيـل، وفلفل الكاييـن، وهو نـوع من الفلفل الأحمـر الحريف.

* * *

16 التهاب اللثة

التنقيب عن دور فيتامين ج

طرق الإصابة:

ماذا لو كنت تتخلل أسنانك بالخيط وتنظفها بالفرشاة كل يوم بانتظام حتى لا يتبقي من أثر الطعام شئ ومع ذلك تظل لثتك في حالة انحسار ونزيف مستمر؟ إنك تتعامل مع حالة شديدة العناد تعرف باسم «الالتهاب اللثوي»، أو ما يسميه العامة التهاب اللثة، وهي حالة تبعث علي القلق إن جزيئات الطعام والبكتريا بعد أن تترك لمدة قصيرة فوق حواف اللثة، تجتمع لتكون طبقة أو غلالة اسمها «البلاك» والتي تتكلس وتصبح أكثر صلابة فوق أسنانك مكونة طبقة الجير فتعمل علي تهيج اللثة، وتنزف اللثة المهتاجة ثم تبدأ في نهاية الأمر في رحلة الانحسار من فوق سطح جذور الأسنان، مما يخلق جيوبا مجاورة للأسنان تتجمع فيها المزيد من الفضلات وقبل أن يمضي وقت طويل، يبدأ البلاك في مهاجمة جذور أسنانك وعظام الفك المحيط بها، وعند هذه المرحلة يتحول التهاب اللثة gigivitis إلي مشكلة لثوية أكثر خطورة تعرف باسم نسيج ما حول الأسنان Periodontal disease فإذا تفاقم مرض ما حول الأسنان وقطع شوطا طويلا دون أي تدخل طبي سليم، فقد ينتهي بك الأمر إلي فقدان بعض أسنانك

طرق العلاج:

تناول فيتامين ج تجد تحسناً

إن فيتامين ج أحد العناصر الغذائية التي اتضح أن لها تأثيراً إيجابيا علي

الفـم عندما يكون مسـتواه بالجسـم مثاليـا، وتـأثيرا سـلبيا عليـه إذا انخفضـت مستوياته بالجسـم، وأولئـك الذيـن يعانو من نقص فيتاميـ ج قد يعانون كذلك من بعض أسـوأ مشكلات الأسنان واللثـة التي يراها الأطبـاء.

كما أكدت الأبحاث الأخري التي أجريت علي حيـوانات التجارب علي أن نقص فيتاميـن ج يسبب تورم اللثـة، ونقص محتـوي عظـام الفك مـن المعـادن، وتخلخل الأسنـان.

فلماذا يحدث التلف؟ كمـا تـبين، فـإن فيتاميــن ج عنصـر حيـوي لإنتـاج الكولاجيـن وهو بروتيـن أساسي يشكل لبنـة بنـاء الإطـار المكـون مـن أليـاف والذي تبني منه جميع الأنسجـة، ومنها اللثـة، ويقوي فيتاميـن ج نسيــج اللثــة الهش ويجعـل بطانـة اللثـة أكثر مقاومـة للاختـراق من جانب البكتريا.

الوقايـة بالغـذاء:

إذا تذكرت دوما هذه النصـائح فقد يمكنـك الاحتفـاظ بصحـة لثتـك.

ابتعـد عن المرطبـات إذ تحتـوي المشـوربات الغازيـة المعلبـة علـي كميــات زائدة من الفوسفـور، وهو معدن قد يؤدي وجوده إلـي انســحاب الكالسيــوم من عظـامك، وهو سبب الإصابة مستقبلا بهشـاشـة العظـام.

ويؤمـن بعض الباحثيــن بـأن الكالسيــوم يســرق أولا لـيس مـن عظــام الحوض أو العمـود الفقري وإنما مـن عظــام الفــك، ممـا يـؤدي إلـي سقــوط الأسنـان.

«إننا نشـاهد عددا من الحالات لشـابات صغيرات في سـن المراهقـة يعـانين من فكوكهـن وهذا في اعتقـادي بسبب العادات الغذائيـة السيئــة مثـل شـرب المشروبات الغازيـة «الدايت» وعدم الحصـول علي قدر كـاف مـن الكالسيــوم

تشبـه فكوك السيدات المسنات وببلوغهـن العقد الرابع مـن عمرهــن نجــدهن وقد ارتدين أطقـم أسنـان.

قلـل مـن تنــاول السكــريات، عـلاوة علـي تشـجيعها لحـدوث تســوس بالأسنـان يعتقد أن السكــريات تـؤذي اللثــة، فالعديـد مـن أطبــاء الأسنــان يعتقدون بأن السكـر يغذي البكتريا المسببـة للعدوي المؤديــة بالتـالي لالتهـاب اللثـة برغـم أنه لا يوجد دراسـات مؤكدة تبرهـن علي ذلك.

* * *

17 الجراحة

(هل فكرت في إجراء عملية إصلاح لبدنك؟)

الجراحة أكبر إصابة تلحق بجسدك، وبرغم أنها تجري بنية إصلاح ما فسد وداخل بيئة نظيفة معقمة من الميكروبات، فإن جسدك في حاجة لبذل جهد إضافي حتى يسترد عافيته حتى بعد أبسط جراحة تجري له، وأثناء تماثلك للشفاء تكون أكثر ضعفا مما لو كنت مصابا بالتهاب رئوي، أو قرح فراش، أو عدوي مسالك بولية أو غيرها من أنواع العدوي.

وهذا هو السبب في أن التغذية السليمة أمر حيوي سواء قبل أو بعد الجراحة لتغذية تمنح جسدك لبنات البناء اللازمة لمكافحة العدوي وتعويض ما فقدته من دماء وإصلاح الأنسجة، وجميعها أشياء يمكن أن تساعدك في استرداد عافيتك وفي شفائك بأسرع ما يمكن مع أقل قدر من الألم والضيق.

طرق العلاج:

(١) فيتامين يتعجل بالشفاء:

يعلم الأطباء أن أي نوع من الإصابات والتي من بينها الجراحة، قد تؤدي إلي نفاد مخزونك من فيتامين ج، وبعد الجراحة، تنخفض مستويات فيتامين ج في الدم سريعا، وليس خافيا أن نقص فيتامين ج يجعل اندمال الجروح يحدث بصورة أبطأ.

لقد بينت دراسات عديدة أن فيتامين ج ضروري للجسم حتى ينتج الكولاجين الشافي للجروح، وهو الذي يقدم البنيان الاساسي لكثير من الأنسجة من بينها الجلد والعظام والأوعية الدموية فيتامن ج أيضا يحتاجه الجلد لإنتاج مادة الإلاستين (المرنين) وهو نسيج مسئول عن إتاحة

الفرصة للجروح أن تشد دون أن تتمزق.

وفي أغلب المستشفيات يتوقع لك الحصول علي فيتامين ج الذي تحتاجه من أطعمة كالموالح.

غير أن بعض الأطباء ينصحون بجرعات من فيتامين ج أعلي بكثير مما تحصل عليه بشكل طبيعي من الطعام وحده هذا الأمر يكتسب أهمية خاصة إذا كنت في طور النقاهة من جراحة.

(٢) فيتامين ا يصلح الجلد:

لقد أطلق علي فيتامين أ اسم فيتامين الجلد، وهناك سبب وجيه لهذه التسمية ففي مركز علاج الحروق، أضيفت كميات هائلة من فيتامين أ إلي تركيبات سائلة صممت خصيصا للمعاونة في درء العدوي وتشجيع عملية نمو جلد جديد.

وهو مطلوب لنمو الخلية ولتخصصها أو قدرتها علي بلوغ طور النضوج واكتساب شكلها النهائي، وهذا أمر مهم لتكوين أنسجة جديدة فيتامين أ علي ما يبدو ينشط إنتاج النسيج الضام، ويشمل ذلك إنتاج مادة الكولاجين، وتشجيع نمو أوعية دموية جديدة ومن الأطعمة الغنية بفيتامين أ البيض والجزر والحليب.

(٣) الزنك ضروري لإصلاح الأنسجة:

يحتاج الجسم إلي الزنك كاحتياجته لفيتامين أ، ج لعدة مهام فهو ضروري لإنتاج الكولاجين، وهي المادة التي تدخل في تركيب النسيج الضام والتي تسمح بتكوين الندبات، وهو يتفاعل مع فيتامين أ، فيجعل ذلك الفيتامين صالحا للاستخدام، كما أنه يلعب دورا حيوياً في وظيفة المناعة.

(٤) فيتامين هـ لشفاء القلوب:

بعض الأطباء يصفون فيتامين هـ بعد إجراء العمليات الجراحية، لاسيما

المرضي الذين أجروا جراحة بالقلب وهناك بعض الدلائل علي أن فيتامين هـ يساعد في إيقاف عملية التصلب العصيدي الذي يصيب الشرايين أو عملية تراكم الترسيبات الدهنية داخل الشرايين ويساعد أيضا في الحد من تلف الأنسجة أثناء جراحة الشرايين التاجية التي يصنع فيها مجري جانبي للشريان الذي يعاني من الانسداد.

وفيتامين هـ معروف بخاصية صنع مضادات الأكسدة، وإذا استخدم في الموضع المناسب وفي التوقيت المناسب، فإنه يعمل علي معادلة الشوارد الحرة الضارة بأن تضحي بإلكتروناتها هي، لتنقذ الجزيئات السليمة من الضرر لعلاج بفيتامين هـ قبيل إجراء جراحة المجري الجانبي قد يكون ذا فائدة، بالنسبة لمن يحتاجون لإجراء جراحة عاجلة يجري حاليا تطوير النوع المقابل للذوبان في الماء من فيتامين هـ والذي يمكن إعطاؤه للمريض عن طريق الوريد قبيل أو أثناء الجراحة مباشرة.

الوقاية بالغذاء:

البروتينات والألياف وغيرها من مكونات الأطعمة تحظي بنفس أهمية الفيتامينات والمعادن في تحقيق النقاهة والشفاء وإليك ما ينصح به الأطباء.

اعثر علي صديق وفي من الألياف: أثناء تماثل الناس للشفاء بعد الجراحة يهتم الاطباء بمسألة القدرة علي إخراج الريح، كعلامة علي قدرة الأمعاء علي تحريك البراز بداخلها وهو أمر لو لم يحدث من تلقاء نفسه، فإنه يحتاج لمعاونة لتخفيفه، وهنا يأتي دور الألياف وأهميتها البالغة.

«اقترح القراصيا وعصير القراصيا والفاكهة والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة، وهي أنواع مفيدة من الألياف تعمل علي الوقاية والكاملة، وهي أنواع مفيدة من الألياف تعمل علي الوقاية من الإمساك،

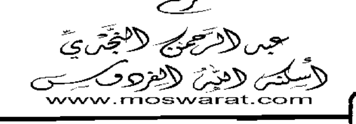
وإذا احتاجت أمعاؤك للمزيد من المعاونة فجرب السيليوم (حشيشة البراغيث) وهو نوع آخر من الالياف (تجد في دواء Metamucil وغيره من الملينات).

استمر في شرب للسوائل فبعض الخبراء ينصحون بشرب ما يعادل ستة إلي ثمانية أكواب سعة كل منها ٢٤٠ مللي من السوائل يوميا إلا إذا أمرك طبيبك بالحد من شرب السوائل، فإنها تساعد في الوقاية من الجفاف وتساعد الالياف علي أداء وظيفتها بشكل أفضل وتنقي المثانة وتغسلها وهي معرضة للعدي إذا تم تركيب قسطرة بول بعد الجراحة.

كل قليلا ولمرات كثيرة، أولئك الذي يتماثلون للشفاء بعد إجراء جراحة يفضلون عادة وجبات صغيرة خفيفة وهذا هو ما يجب أن يقدم للمرضي بالفعل، تقول درايفز: «لا تحاول إرغام شخص علي أن يملأ معدته بوجبة ذات حجم عادي، فهذا لن يزيده إلا ضيقاً».

قدم خمس أو ست وجبات صغيرة يوميا، ومن الأصناف التقليدية المفضلة توست الخبز السين، الكسترد، البودنج، الزبادي،الفاكهة، الشراب، أنصاف الشطائر، المخفوق المدعم بالعناصر الغذائية.

فكل العناصر الغذائية مهمة عندما تكون في طور النقاهة من إجراء عملية جراحية، والمشكلة أن الاحتياجات الغذائية تتباين تباينا كبيرا تبعا لحالتك الغذائية الحالية ونوع العملية الجراحية التي سوف تجربها وأفضل ما يمكنك اتباعه أن تناقش طبيبك بصراحة بشأن التغذية قبل إجراء العملية، وينصح العديد من الأطباء بأن يتناول مرضاهم مكملات الفيتامينات والمعادن سواء قبل أو بعد الجراحة، والبعض يشير بمكملات إضافية أيضا، وعليك أن تدع طبيبك يعلم ما تتناوله حاليا وأن تسأله عما إذا كان من الواجب إجراء أية تغيرات أم لا.



18 حالة الإعياء المزمن

(بناء الطاقة بالعناصر الذائبة)

كل منا يصاب بالإرهاق، ومع ذلك فلسنا نصاب جميعا كلنا نصباب بمتلازمة الإعياء المزمن (CFS) والمصابون بهذا المرض ليسوا مجرد أناس أصيبوا بالإرهاق إنهم مرهقون علي الدوام، ليس لمجرد بضعة أيام وأنما يوما بعد يوم لمدة ستة أشهر أو يزيد.

والإعياء ليس سوي بداية، فكثير من المصابين بتلك الحالة يصابون أيضا بأعراض تشبه الأنفلونزا مثل احتقان الزور، والألم بالعقد الليمفاوية والأوجاع العضلية، بينما يعاني آخرون من مشكلات في التركيز ونوبات من التخبط وكثرة النسيان، وكثير من المصابين بتلك الحالة لا يحتملون ممارسة التريض، فلك أن تتخيل امرأة اعتادت علي أن تركض بضعة أميال كل يوم وصل بها الإرهاق حد أن المشي حول المربع السكني الذي تقطن به يجعلها ترقد في الفراش لمدة يومين بعدها، هذا هو الإعياء المزمن.

وبمجرد الإصابة بتلك الحالة، يصعب التخلص منها، فالأطباء لا يعلمون اسبابها وكيفية الشفاء منها، وبرغم أن كثيرين يشفون من تلقاء أنفسهم خلال عام أو أثنين فإن البعض لا يشفي منه مطلقا.

ظهور المرض:

ظهر المرض علي أنه مرض غامض أشبه بالأنفلونزا يصيب في الغالب النساء الشابات العاملات، وأطلقت عليه اسم «أنفلونزا يوبي» وغالبا ما كان يوصف بأنه حالة إنهاك قوي أو اكتئاب لقد بدأ كثيرون ممن أصيبوا بحالة

الإعياء المزمن أصحاء تماما حتى إن الناس كانوا يقولون لهم إن أعراضهم ليست سوي «أوهام في عقولهم».

واليوم صار الإعياء المزمن مرضا متعارفا عليه عند أغلب الأطباء غير أنهم لا يزالون يختلفون في تشخيصه، وتتباين الأعراض تباينا كبيرا من شخص إلي آخر وغالبا ما تشبه أعراضه أعراض الأنفلونزا أو العدوي بالطفيل أحادي النواة أو الاكتئاب، ونظراً لأنه لا أحد يعلم سبب متلازمة الإعياء المزمن فإن الطب لم يضع بعد اختباراً محددا يثبت إصابة شخص بهذا المرض.

أسبابه:

ويعتبر أغلب الخبراء حالة الإعياء المزمن نشاطا مناعيا (أي اضطراب في المناعة الذاتية) يشبه في بعض جوانبه مرض الذئبة والروماتويد المفصلي، وفي اضطرابات النشاط المناعي، يدخل جهاز المناعة في حالة تأهب للدفاع عن الجسم ضد غزاة حتى إنه في واقع الأمر يهاجم أنسجة الجسم ذاته كذلك يشاهد الأطباء نسبة عالية من حالات الحساسية في أوساط المصابين بهذا المرض وهي علامة أخري علي أن أجهزتهم المناعية ميالة للإفراط في التفاعل.

وبرغم عدم عثور أي شخص علي علاج لمتلازمة الإعياء المزمن، فإن التغيرات في النظم الغذائية، والمكملات الغذائية قد تساعد في تقوية جهاز المناعة، وتحسن من مستويات الطاقة وتخفف من بعض أعراض الإعياء المزمن

طرق العلاج:

(١) تقوية العضلات بالمغنسيوم

بعض المصابين بمتلازمة الإعياء المزمن استفادوا من تناول مكملات

عنصر المغنسيوم، وهو معدن يدخل في عملية إنتاج خلايا الطاقة، فقد توصلت إحدي الدراسات إلي أن المصابين بالإعياء المزمن كانت مستويات المغنسيوم بدمائهم أقل من المستوي الطبيعي، وبعد تلقيهم لحقن المغنسيوم شعر ٨٠٪ منهم بحدوث تحسن في أعراضهم.

(٢) دفعة من فيتامين ب المركب

وتساعد فيتامين ب المركب أيضا في دعم الغدة الكظرية، التي ترتبط من بين أعضاء الجسم الرئيسية بالضغوط التي يتعرض لها الإنسان حيث فيتامينات ب أيضا الجهاز العصبي المركزى حتى يستطيع مجاراة الضغوط بصفة عامة، ونحن تفقد قدرا كبيرا من فيتامينات ب عندما تتعرض للضغوط لذا فإننا نحتاج لتعويضها هذه العناصر الغذائية التى تدخل كذلك في عملية إنتاج الطاقة وهو ما يجعلها ضرورية للمصابين بإعياء مزمن.

(٣) سلح نفسك بمضادات الأكسدة

كذلك من المفيد في علاج الإعياء المزمن ما يسمي بالعناصر الغذائية المضادة للأكسدة والتي تشمل علي فيتامين ج، وفيتامين هـ، والبيتا كاروتين، ومعدن السيلينيوم.

هذه العناصر الغذائية تشكل فريق المقاومة الذي يساعد خلاياك في مكافحة الشوارد الحرة، أو المركبات المتأينة غير المستقرة التي تتواجد بشكل طبيعي بالجسم نتيجة للعادات السيئة كالتدخين وحمامات الشمس وشرب الخمور.

تقوم تلك الأيونات الحرة بالإستيلاء علي الإلكترونات من المركبات السليمة بالجسد لتعيد الاتزان لنفسها مما يتلف الخلايا أثناء ذلك، وتقوم مضادات الأكسدة بمعادلة الشوارد الحرة بتقديم إلكتروناتها إليها، فتحمي

بذلك المركبات السليمة من التلف.

حيث تحمي مضادات الأكسدة الجسم من تدهور ومن تآكل الأنسجة وكذلك من الضغوط البيئية.

ويعد التلف الناجم عن الشوارد الحرة عاملا مهما في حالة الإعياء المزمن.

الوقاية بالغذاء:

عندما يتعلق الأمر بمتلازمة الإعياء المزمن (CFS) فإن المكملات تعد مجرد جزء من الصورة ويتفق الاستشاريون في مجال الطب علي أن الجودة الشاملة لطعامك تصنع كذلك فارقا هائلا في صحتك وإليك بعض التغيرات الغذائية التي قد ثبت جدواها.

(١) خفف من تناول السكريات «الإفراط في تناول السكريات المكررة يضعف جهاز المناعة وقد يحبط من قدرة خلايا الدم البيضاء علي الاحتفاظ بنشاطها.

بعض الأبحاث تشير إلي أن المصابين بالإعياء، المزمن يعانون من نقص إنزيم يحتاجه الجسم لعملية أيض السكريات، والنتيجة تراكم حمض اللاكتيك (اللبنيك) في تيار الدم، والذي من الممكن أن يؤدي إلي ألم عضلي، ونوبات صداع وعائي واضطرابات عصبية نفسية مثل نوبات الذعر وجميعها أعراض مرتبطة بمتلازمة الإعياء المزمن.

«إننا ننصح بتجنب السكر بقدر الإمكان ولكن إذا كانت سستتاح لك فرصة الاختبار فلتجعل أصناف الحلويات عقب الوجبة بدلا من تناول صنف حلو علي معدة خاوية، فبذلك تبطئ من امتصاص السكر فلا تصاب بارتفاع

حاد في حمض اللبنيك»

لا تعتمد علي الكافيين إذا كنت تشعر بالإرهاق علي الدوام، فإنك تتعرض لإغراء هائل يدفعك نحو الاعتماد علي الكافيين حتى تصبح أكثر انتباها، ولكن من المهم أيضا تجنب أو خفض كمية الطعام الذي يسبب فقدان الأملاح المعدنية ومن أمثلة تلك الأطعمة الكافيين.

(٢) قلل من الدهون: صار الناس كلهم تقريبا يعلمون الآن أن الغذاء قليل الدسم ضروري للصحة العامة، هذه النصيحة تكتسب أهمية جديدة بالنسبة للشخص المصاب بالإعياء المزمن، حيث إن الأطعمة الدسمة يصعب هضمها وقد تتسبب في الشعور العام بالخمول، وهو آخر شئ يحتاج إليه المصاب بالإعياء المزمن، ويقول د. ماجازينر، هناك أيضا بعض الدلائل علي أن الإفراط في الدهون قد يكون له آثار سلبية علي جهاز المناعة.

(٣) وتحاشي الأطعمة المصنعة: تناول طعاما صحيا الغذاء الأمثل شخص مصاب بالإعياء المزمن هو نفس الغذاء الذي يتناوله أي شخص يبغي الصحة المثلي: الطعام الغني بالألياف والكربوهيدرات المركبة، مع الكثير من الفواكه والخضراوات والبقول والحبوب الكاملة، يطلب أيضا من المصابين بالإعياء المزمن تحاشي الأطعمة المصنعة التي غالبا ما تكون مملوءة بالإضافات والمواد الحافظة والألوان والنكهات الصناعية.

(٤) قم بإجراء اختبارات حساسية: الأشخاص المصابون بمتلازمة الإعياء المزمن معرضون علي وجه الخصوص للحساسية للأطعمة وغالبا ما يشعرون بتحسن واضح عندما تعالج أسباب الحساسية «يبدو أن هذا المرض خليط من عسر هضم البروتين وازدياد نفاذية الأمعاء «أو بعبارة أخري غالبا ما تمتص أمعاء المصاب بمتلازمة الإعياء المزمن.

مواد من داخل الطعام لا تمتصها القناة الهضمية للشخص السليم.

المشكلة بإنزيمات تعمل علي تحسين هضم البروتينات وفي الحالات الشديدة، يمنع تناول الأطعمة التي تسبب غالبية المشكلات مثل: اللحوم الحمراء والقمح ومنتجات الألبان هي أكثر الأطعمة التي تسبب المشكلات.

فإذا شككت في وجود حساسية تجاه أطعمة معينة تجعل الأعراض أكثر سوءا، فناقش المشكلة مع طبيبك.

* * *

19 حالة البطان الرحمي

كيف يحدث المرض؟

البطان الرحمي هو ببساطة نسيج ينمو في مكان لا ينتمي إليه أصلا فأثناء الحيض الطبيعي، تنفصل بعض خلايا بطانة الرحم endometriosis وتنجرف نحو المهبل، ولدي امرأة مصابة بالبطان الرحمي، تعود هذه الخلايا من جديد في قناتي فالوب، ومن هنا تتدفق تلك الخلايا نحو تجويف الحوض وتنغرس في أماكن لا يجب أن تتواجد بها مثل عنق الرحم والأمعاء ونظر لكونها نسيجا رحميا، فإن هذه الخلايا المغروسة تستجيب للتنشيط الهرموني، فتتورم وتنزف كل شهر تماما مثلما كانت ستفعل لو كانت لاتزال داخل الرحم، فيما عدا أنها في حالتنا هذه لا تجد مهبلا يسمح للدم بالهروب خارج الرحم، فيصير الدم محبوسا داخل تجويف الحوض حيث يمكن أن يسبب ألما، التهابات ، أكياسا دهنية، نسيجا ندبيا، بل وتلفا عضويا وعقما.

إسبابه:

يري بعض الباحثين أن بعضا من هرمون الإستروجين السابح مع تيار الدم قد يكون هو المتسبب في هذا في حين يقول آخرون إن خللا في جهاز المناعة ربما كان هو مبعث المشكلة.

الأوقات العصيبة تدعونا لتغذية جيدة:

يقول الخبراء إن هذا هو السبب الذي يجعل التغذية أمرا بالغ الأهمية وسواء أكان الإستروجين هو السبب أم كانت المناعة فإن جميع أجهزة جسدك تحتاج لأن تعمل بأقصي كفاءاتها حتى تنظم هرموناتك تنظيما أمثل، فتصون جهاز المناعة

لديك وتحاصر تلك الفيروسـات من نسيج بطانـة الرحـم وتكبح جماحها.

وهذا لا يعني أن العلاج الطبي مثل الهرمونـات الموقفة لعمـل الإستروجيـن والاستئصال للنموات البطان الرحميـة ليست ذات فاعلية.

وتحقق خطط التغذيـة نجاحـا ملحوظـا بصـفة خاصـة مـع النســاء اللاتـي خضعن مؤخرا للعلاج التقليدي ولكـي تمنـع تجـدد الألم مـرة أخـري، ثبـت أن البرامج الغذائيـة تحقق نجاحا باهرا في هذا الصدد.

طرق العلاج:

(١) فيتامينات ب خافضة لمستويات الإستروجين

إذا كنت تبحثيـن عن أسلوب طبيعي للمحافظـة علـي انخفـاض مستـوي الاستروجيـن لديك ومن ثم الإقلال من تجدد نوبات البطـان الرحـمي، فجربـي الاستزادة من فيتاميـن ب المركب، الكبد هو المسئول عن تكسير الإستروجيـن الفائض والتخلص منه وفيتاميـن ب مهم لتنظيـم الإستروجيـن لأنه يحسـن من كفاءة وصحـة الكبد.

ويوصي الخبراء بأن تتناول النسـاء المصـابات البطـان الرحـمي مقـدارا أكثـر بكثير من الكيـمة اليوميـة لفيتامينـات ب.

يمكنـك أيضا تدعيـم غذائـك بفيتامينـات ب بتناول وجبـات سيريال مـن الحبـوب الكاملـة والمعجنـات والأرز والأسمـاك والبقوليـات والخضـراوات الخضراء الورقيـة.

(٢) الهجوم الكاسح لمضادات الأكسدة

هنـاك سبيل آخر لكبح آثـار البطـان الرحـمي عـن طريـق زيـادة مقـدار مـا تحصلين عليه من العناصر الغذائيـة المضادة للأكسدة، فيتامينـات ج، هـ البيتا

كاروتين (الذي يتحول داخل الجسم إلي فيتامين أ) ومعدن السيلينيوم، لقد اشتهرت مضادات الأكسدة بقدرتها علي مقاومة الشوارد الحرة، تلك الشوارد المتأينة التي تتكون من جزيئات غير مستقرة تسبب تلف الأنسجة عن طريق استيلائها علي الإلكترونات من الجزيئات السليمة حتى تعادل نفسها ويعلم الأطباء جيدا أن مضادات الأكسدة تبني المناعة أيضا كما تقلل من التقلصات والمغص وغزارة النزيف الطمثي، وكل هذه وظائف نافعة في علاج البطان الرحمي.

ولكى تحصلي علي المزيد من مضادات الأكسدة في طعامك، ابدئي أولا بسوق الخضر والفاكهة، البركولي والسبانخ والكنتالوب مصادر ممتازة لفيتامين ج والبيتا كاروتين، والكرنب والكرفس والخيار فهى مصادر عظيمة للسيلينيون وللحصتول علي المزيد من فيتامين هـ جربي عمل بعض الخضار السوتية في زيت عباد الشمس أو زيت العصفر، أو تناولى حفنة من اللوز فهو مصدر آخر غني بفيتامين هـ.

الوقاية بالغذاء:

(١) أفضل خط فاع غذائي تتبعه النساء اللاتي يعانين من حالة البطان الرحمي هو تناول الغذاء الصحي الغني بالفاكهة والحبوب والخضراوات والخالي من الأطعمة الدهنية، التي تعمل علي تفاقم الحالة وإليك ما يوصي به العديد من الخبراء في مجال الصحة.

(٢) قللى من تناول منتجات الألبان، واحد من أكثر التوصيات شيوعا والتي ينصح بها خبراء البطان الرحمي هي تفادي أو الحد من استهلاك الألبان.

منتجات الألبان تحتوي علي دهون مشبعة، تزيد من عبء الضغوط الملقي علي الكبد وتزيد من نسبة الإستروجين بالدم.

كذلك تؤدي الدهون المشبعة إلي إنتاج مادة تسبب تقلص العضلات تسمي البروستاجلاندين ف٢ – ألفا والتي تسب تقلصات تجعل حالة الالتهاب المصاحبة للبطان الرحمي تزداد سوءا علي حد قول د. لارك.

(٣) التزمي بالخضراوات، لما كانت اللحوم تحتوى علي دهون مشبعة فإن الخبراء يوصون بالحصول علي عناصرك الغذائية من الحبوب الكاملة والمصادر النباتية كلما أمكن.

(٤) اتجهي للعضوي، عند تسوق الخضراوات عليك بشراء المنتجات العضوية كلما أمكنك وإذا لم يتوفر لك فقشري الفاكهة والخضر قبل تناولها، فهناك دراسات عديدة تبين وجود علاقة مباشر بين التعرض للديوكسين، وهو مادة كيميائية توجد في المبيدات الحشرية الكيميائية وبين حدوث حالة البطان الرحمي عند حيوانات التجارب.

(٥) قللي من الكافيين، يعمل الكافيين علي استنفاد مخزون الجسم من فيتامين ب ويدمر وظائف الكبد، مما يزيد من مستويات الإستروجين ويزيد أعراض البطان الرحمي وعلي النساء أن يحددن مقدار ما يتناولنه من القهوة والشاء الأسود والشيكولاته والمرطبات المضاف إليها كافيين علي حد قول د. لارك.

(٦) امتنعى عن الخمور، لما كان الأداء الوظيفي الأمثل للكبد ضرورة للتخلص من فائض الإستروجين والسيطرة علي حالة البطان الرحمي، فإن د. لارك تحظر عليك الأقتراب من الخمورمطلقاً.

* * *

20 الحروق

إصلاح ما تلف

في الواقع إننا نحرق أنفسنا كثيرا حتى إننا قمنا بتصنيف إصابات الحروق حسب شدتها إلي حروق من الدرجة الأولي والدرجة الثانية والدرجة الثالثة، يكون الحرق من الدرجة الأولي إذا كان أحمر اللون ومؤلما ولكن دون فقاقيع ويزول أثره بعد فترة تتراوح بين سبعة إلي عشرة أيام (مثل لفحة الشمس البسيطة علي سبيل المثال) ويكون من الدرجة الثانية إذا نضح سائلا أو تكونت فقاقيع وكان له سطح مسلوخ من الجلد ورطب ومؤلم حال لمسه، أما حروق الدرجة الثالثة فتترك الجلد متفحما وله لون أبيض أو لون الكريم.

الإسعافات الأولية:

لتحقيق أفضل علاج للحروق خارج المستشفي لا تزال الاستعدادات القديمة صالحة للاستخدام اغمر المنطقة المحروقة في ماء بارد، ضع مرهم حروق ولف المنطقة برباط نظيف، ولتحقيق نتائج أفضل من تلك، يمكنك إضافة تعديل حديث علي هذا العلاج القديم: المكملات الغذائية، فالأبحاث تشير إلي أن بعض الفيتامينات والمعادن المعينة لا تسرع من معدل الشفاء فحسب وإنما تقلل الندوب إلي أقل قدر ممكن بعد زوال أثر الحريق.

تشريح الحرق

حتى نفهم علاقة الحروق بالعناصر الغذائية، من المفيد لنا أن نفهم أولا ما يحدث عندما تصاب بحرق بعد حدوث حرق مؤثر (ذلك يصيب تقريبا ٢٠٪

أو أكثر من سطح الجسم) تزداد احتياجات الجسم من الطاقة من واحد ونصف إلي مرتين، فتتدهور حالة الأنسجة سريعا وتقل الرواسب الدهنية، وتبدأ البروتينات في التحليل، وجميعها أمور تترك الجسم مفلسا من الناحية الغذائية

فإن من المهم الحصول علي قدر كاف من العناصر الغذائية المثلي ولا سيما فيتامين أ، ج، هـ ومعدن الزنك لتشجيع عملية الشفاء.

(١) الحروق تلتهم فيتامين هـ

تسهم بعض الفيتامينات المعينة والمعروفة بمضادات الأكسدة إسهاما فعالا في شفاء الحروق لأنها تقاوم الشوارد الحرة، تقوم بالاستيلاء علي الإلكترونات من الجزئيات السليمة في جسدك حتى تعيد الاتزان لنفسها وخلال ذلك، تفعل جميع أنواع الإيذاء والضرر بخلايا جسدك.

وبرغم أن كلا منا تتكون في جسده شوارد حرة من خلال الأنشطة الطبيعية مثل التنفس والتعرض للشمس، فإن انتاجها يكون أسرع في حالات الإصابة، ولاسيما الحروق مضادات الأكسدة مثل البيتا كاروتين وفيتامين ج و هـ تقوم بمعادلة الشوارد الحرة بأن تقدم لها إلكتروناتها هي فتحمي بذلك المركبات السليمة من الضرر.

ومن بين أفضل الأغذية التي تزودك بفيتامين هـ الغذائي زيت عباد الشمس، وزيت جنين القمح، وزيت العصفر، وإذا كنت تقوم بتمريض جرح بسيط فربما ترغب في تناول مكملات الفيتامينات والمعادن حتى تتأكد من حصولك علي القيمة اليومية والتي تبلغ ٣٠ وحدة دولية، والتي يقوم الخبراء عنها إنها كل ما تحتاجه للمحافظة علي مستويات صحية من هذا المضاد للأكسدة أثناء علاج حرق بسيط، ولمزيد من الحماية من الندوب، يمكنك

أيضا وضع فيتامين هـ سطحيا فوق جرحك الملتئم.

(٢) فيتامين ج يصلح ما فسد

هناك سلاح آخر لمقاومة الشوارد الحرة يمكنه المعاونة في التعجيل بالشفاء من الحروق ألا وهو فيتامين ج فالواقع أن من المهام الرئيسية لفيتامين ج بناء الكولاجين (مادة تدخل في تركيب نسيج الجلد) بالجسم، والقدرة البنائية للكولاجين هي بالضبط ما أنت بحاجة إليه بعد التعرض لحرق.

(٣) اعتمد علي البيتا كاروتين

عنصر غذائي آخر يؤدي مفعولا في أعقاب التعرض لحرق هو البيتا كاروتين، وهو مضاد للأكسدة يتحول داخل الجسم إلي فيتامين أ. إن الفاكهة والخضر البرتقالية وصفراء اللون مثل الجزر والكنتالوب مليئة بالبيتا كاروتين.

(٤) الزنك من أجل الشفاء

الزنك وهو معدن يوجد في القواقع، وجنين حبوب القمح، وأبو جلمبو الملك الذي يعيش في ألاسكا، لقي العناية مؤخرا لدوره كمعالج للجروح، وتتوصل الدراسات إلي أنه بجانب العناصر الغذائية المضادة للأكسدة،، تقل أيضا مستويات الزنك بعد الحروق الشديدة.

فالزنك معدن مهم لشفاء الحروق سواء كبرت أم صغرت وهو متوافر في قواقع مطهوة بالبخار ومن الأطعمة الأخري الغنية بالزنك اللحم البقري، ولحم الضأن، والفول السوداني، وجنين القمح، وقشور النخالة.

حروق الشمس

حماية نفسك من الأشعة الضارة

أنت علي أهبة الاستعداد لقضاء يوم علي شاطئ البحر فمعك مفرض وجهاز راديو وزجاجة كبيرة من زيت الأطفال لدهان جسمك به، ولكن دعك من الزيت، فقد استمعت إلي تحذيرات من الأشعة فوق البنفسجية وسرطان الجلد، لهذا يفضل استعمال الواقي الشمسي Suncreen بدلا منه.

الوقاية تكمن فى فيتامين ج

اشتهر فيتامين ج بدوره كباني لمادة الكولاجين (أحد أنسجة الجلد) عند استعماله سطحيا وهو أيضا رائع إلي حد كبير كواق من الشمس حيث إن كريمات فيتامين ج لا يمكنها امتصاص الأشعة فوق البنفسجية فلا تخلط بينها وبين الواقي الشمسي.

ويفسر ذلك قائلا: «الواقي الشمسي مادة كيميائية تعمل كدرع وتمتص الأشعة فوق البنفسجية، وهكذا لا يحمر جلدك أما فيتامين ج فهو واق من الضوء وربما كان يعمل عن طريق كسح الشوارد الحرة التي تنتج عن التعرض للشمس.

حماية فائقة مع فيتامين هـ

مثل فيتامين ج، يعتبر فيتامين هـ كاسحا للشوارد الحرة، ولكن علي عكس فيتامين ج، يوصي الباحثون باستعمال فيتامين هـ بعد التعرض للشمس، وليس قبلها، لتلطيف الجلد وترطيبه وحمايته من الاحتراق بعد التعرض للشمس.

واقع الأمر، إنه فعال حتى إذا استعملته بعدها بنصف يوم ولكن الأفضل

القيام بذلك بأسرع ما يمكن.

يستطيع فيتامين هـ أن يعمل أيضا من الداخل إلي الخارج وكمكمل يتناوله المرء عن طريق الفم، يستطيع أن يقلل بدرجة مؤثرة من الالتهاب والتلف الجلدي الذي يحدث بسبب التعرض للشمس.

السيلينيوم أيضا يلمع

إن معدن السيلينيوم مثله مثل سابقية فيتاميني ج، هـ يستطيع كبح جماع الشوارد الحرة علي المستوي الخلوي، ومن ثم يقلل من الالتهاب والتلف الجلدي المصاحبين للتعرض لقدر هائل من أشعة الشمس.

أكسيد الزنك: علي أتم استعداد لحماية حياتك

هل تعلم ما هي تلك المادة البيضاء التي يضعها غطاسو الإنقاذ فوق أنوفهم؟ إنها أكسيد الزنك وبرغم أنها قد تبدو مضحكة إلا أنها تمثل وقاية عظيمة للجلد.

الزنك يعمل ليس كعنصر غذائي صغير وإنما كحجاب مادي واق من الأشعة فوق البنفسجية وهو يؤدي مهمة رائعة.

وإذا كنت لا تحب اللون الأبيض، فإن أكسيد الزنك صار الآن يفتت علي شكل حبيبات شبه خفية ويوضع داخل الكريمات الواقية من الشمس، كما إنه متوفر أيضا في ألوان متنوعة، لأولئك الذين يحبون التنويع.

الوقاية بالغذاء:

نظراً لأن الحروق تسرع بمعدل التمثيل الغذائي، فإن احتياجاتك الغذائية تزداد تبعا لذلك فأنت بحاجة للمزيد من الفيتامينات والمعادن علاوة علي المزيد من البروتينات، وإليك ما يستعمله الأطباء للحروق الكبري وما قد

يفيد أولئك المصابين بحروق أقل خطورة.

أكثر من التزود بالبروتيـن، أفضل خطـة غذائيـة يتبعها أولئـك المصابـون بحروق كبيرة أن يحصـلوا علي غذاء عالي السعـرات وغـني بالبروتينـات أثنـاء وجودهم بالمستشفي ومع الحروق البسيطـة لا يسـتعمل جسـدك تقريبـا نفـس القدر الكبير من الطاقـة الذي يستعملـه من السعـرات ولكن المنطق يشـير إلـي أنك قد تحتـاج للمزيـد مـن البروتيـن وأهـم مصادر البروتيـن هـي التونـة والديـك الرومي واللحـم البقري الخالي من الدسـم والدجاج.

* * *



21 الحساسية

أعراض الحساسية:

إن الحساسية حالة متعددة الأشكال والأنواع، فقد تظهر في أي مكان في الجسم ويظهر لها ما لا حصر له من الأعراض وقد تصيب أنفك أو عينيك أو زورك، أو رئتيك، أو معدتك أو جلدك أو جهازك العصبي، وقد تجعلك تصاب بحكة أو تزييق (صفير) بالصدر أو تعطس أو ترشح أنفك أو تدمع عيناك، أو تصاب بصداع أو بمغص بل وقد يصيبك الإعياء والاكتئاب.

أسباب الحساسية:

تقع أعراض الحساسية عندما يبالغ جهاز المناعة في التفاعل مع مواد موجودة في البيئة من أن فالمصابون بالحساسية تتفاعل أجهزة المناعة لديهم مع أي شئ يمر بهم مرور الكرام إنها تقاوم تلك المواد الغريبة تماما مثلما تكافح البكتريا أو الفيروسات.

السببان الرئيسان لأعراض الحساسية العادية الهستامين والليوكوترينات، وهما مادتان كيماويتان حيويتان يطلقهما جهاز المناعة لديك.

يختزن الهستامين عادة في حبيبات داخل الخلايا البدنية، وعندما تتعرض إحدي تلك الخلايا لمادة مسببة لتفاعل حساسية تطلق الخلية الهستامين الموجود بها نحو الأنسجة المحيطة بها.

يلعب الهستامين دورا مهما في أنواع معينة من تفاعلات الحساسية وهو يجعل الأوعية الدموية الصغيرة تتسع وتصبح أكثر نفاذية للسوائل، مما يسمح للسوائل بالخروج من تيار الدم والاتجاه إلي الأنسجة المحيطة

بالأوعية الدموية، مما يسبب احتقان الأنف وتدميع العينين ورشح الأنف والأرتكاريا في بعض الأحيان.

والهستامين يجعل العضلات الملساء الموجودة في جدران الرئتين أو الأوعية الدموية أو المعدة أو الأمعاء أو المثانة تنقبض، وهذا الانقباض هو المسئول بالتالي عن مجموعة واسعة من الأعراض.

ويؤمن بعض الأطباء بأن الغذاء الصحي وبعض المكملات الغذائية يمكنها أن تعيد الاتزان إلي الجهاز المناعي، وأن تحفظه قويا ولكن بدون الإفراط في ردود أفعاله.

طرق العلاج بالفيتامينات:

(١) فيتامين ج يوقف الهستامين

ما من شك أن باستطاعة فيتامين ج أن يساعد في ترويض تفاعلات الحساسية لقد أوضحت العديد من الدراسات أن ارتفاع مستوي فيتامين ج يساعد في الإقلال من إفراز الخلايا البدنية للهستامين كما أنه يجعل الهستامين يتحلل بصورة أسرع بمجرد انطلاقه، ليس هذا فحسب، وإنما بينت الدراسات أيضا أن نقص فيتامين ج يقلل مستويات الهستامين بالدم قدراً كبيراً.

كما يساعد فيتامين ج في تخفيف الالتهاب المصاحب للحساسية المزمنة.

(٢) مساعدة إضافية في الفلافونويدات الحيوية

بعض مكملات فيتامين ج تحتوى علي مكونات تسمي الفلافونويدات الحيوية كالفوكه الحمضية (الموالح) الكريز، العنب داكن اللون، البركولي، الفلفل الأحمر والأخضر، شاي الأعشاب (نبات القراص ينصح به علي وجه

الخصوص لحالات الحساسية) سوف تحصل علي مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة الأخري أيضاً.

(٣) المغنسيوم قد ييسر عملية التنفس

هذا المعدن الضروري يعرف عنه أنه يساعد في تخفيف حدة التقلص الشعبي أو ضيق الشعب الهوائية داخل الرئتين، وقد استخدم المغنسيوم علي شكل حقن وريدية للمساعدة في علاج حالات الربو المهددة لحياة المريض والتي لا تستجيب للعقاقير.

تدفق الكالسيوم إلي داخل الخلية وخروجه منها يساعد علي تنظيم بعض وظائف الخلية، ولهذا فإنه من الممكن أن يعمل نقص المغنسيوم علي تغيير مدي نفاذية أغشية الخلايا البدنية، مما يسمح للكالسيوم بالمرور بسهولة ودخول الخلايا، وعندما يحدث ذلك ينطبق الهستامين منها.

ويتسبب نقص المغنسيوم في انطلاق مواد يمكنها أن تؤثر علي الخلايا المناعية كالخلايا البدنية والخلايا المحبة للوسط القاعدي وتجعلهما فائقي النشاط ويتسبب نقص المغنسيوم أيضا في إطلاق ردود فعل مناعية أخري في الجسم قد تؤدي إلي الإحمرار والتورم والألم.

أفضل مصادر المغنسيوم هي المكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة، والخضراوات الخضراء، وكذلك الموز أغلب الأطعمة المصنعة تحتوى علي مقدار غاية في الضآلة من هذا المعدن الأساسي (إذا كنت مصابا بمرض في القلب أو مشاكل بالكلي فاحرص علي استشارة طبيبك قبل تناول مكملات المغنسيوم).

الوقاية بالغذاء:

بعض تفاعلات الحساسية شديدة الخطورة، ومنها الصدمة القاتلة، قد

تنجم عن تناول بعض الأطعمة.

المصابون بأنواع خطيرة من الحساسية عادة ما يكتشفون من خلال التحاليل لنوعيات الطعام التي ينبغي عليهم تحاشيها قد تتسبب أيضا مكونات بعض الأطعمة المعينة في إشعال فتيل الحساسية وإليك ما أنت بحاجة لمعرفته.

(١) حدد بدقة الأطعمة التي تسبب لك مشكلة، فإذا شككت في طعام معين، فعليك باستشارة أخصائي حتى يمكنه مساعدتك علي تحديد أي الأطعمة يعمل علي تفاقم الأعراض حسبما يشير الخبراء الفول السوداني، والمكسرات، البيض، اللبن الحليب، فول الصويا والأسماك وغيرها من الأطعمة البحرية جميعها اتهمت بالتسبب في تفاعلات حساسية والجلوتين، وهو بروتين يوجد بالقمح والجودار والشعير والشوفان، يمكنه أن يتسبب في مشاكل معوية تتعلق بالحساسية لدي بعض الأشخاص.

(٢) راقب التفاعلات المتبادلة، بعض الناس ممن يعانون حساسية تنفسية يصابون بالحساسية من أطعمة تحتوى علي مواد متشابهة. الشخص الذي يصاب بحساسية من حبوب لقاح شجر البتولا، علي سبيل المثال قد يصاب بحكة جلدية أو تورم في الشفتين أو اللسان أو الزور، أو سقف الحلق إذا ما تناول تفاحا».

وأولئك الذين يعانون من حساسية تجاه عشبه الرجيد، من ناحيةأخري قدي يصابون بالحساسية علي حد قوله من البطيخ.

(٣) والأطعمة التي يرجح أن تسبب تفاعلات حساسية محصورة بالفم هي فواكه غير مبطوخة وجوز هند والخضراوات.

22 داء النقـرس

هـجوم مضـاد بإجراء تغيرات غذائيـة

تعريف بالمرض

لقد أطلق عليـه مرض الانغمـاس في اللذات أو «داء الملـوك» ولكـن لـيس كل من يصاب بالنقرس بالضرورة ممـن يلتهمـون اللحـم التهامـا أو رجـال في منتصف العمر زائدي الوزن يؤلمهـم إصبع قدمهم ألما مبرحا.

إن النقرس، وهو إحدي صور التهاب المفاصل، يتسبب في نفس الأعـراض التي يحدثها التهاب المفاصل، ألـم في المفصـل مـع تـورم بـه، وعـادة مـا يكـون مقصـورا علي المفصل الأول بالإصبـع الكبير وباقي مفاصل القـدم، والركبـة، وأحيانا الرسغ والمرفق.

أسبابه:

ويقع الألـم عندما تتكون بلـورات حمـض البوليـك ذات الحـواف الحـادة داخل السـائل الزلالي المحيط بالمفصل ويحدث ذلك عندما ترتفـع نسبـة حمـض البوليـك بالدم ارتفاعا بالغا، أو للعجب تنخفض بسـرعة شديدة، إن الكحـول والأطعمـة الدسمـة، والعقاقير المخفضـة لضغط الدم، والتسمم بالرصاص، بل وحتى الاضطرابات الأيضيـة الموروثـة قد تؤدي إلي الإصـابة بـالنقرس حمـض البوليـك قد يتبلور أيضا داخل الكلـي وغيرهـا مـن الأنسجـة اللينـة، ملحقـا التلف بها.

واقع الأمر أن أغلب حالات النقرس تسـتجيب بمنتهـي اللطـف للـتغيرات الغذائيـة. والتغيرات الغذائيـة هي كل ما يحتـاج إليـه كـثيرون للسـيطرة علـي

أعراضهم، وبالنسبة للبعض فإن تجنب الكحول هو كل ما تحتاجه وقد يحتاج آخرون إلي الامتناع عن كل من الكحول وبعض الأطعمة، مثل اللحوم، هذه الأطعمة غنية بالبيورينات، وهي من مكونات البروتينات التي تتحول داخل الجسم إلي حمض البوليك.

ومن المثير للغرابة أن سبب النقرس أيضا قد يكون الأنظمة الغذائية ذات السعرات الحرارية المنخفضة للغاية، أي أنظمة التجويع.

علي سبيل المثال، والتي تعمل أيضا علي زيادة مستويات حمض البوليك في الدم مع بدء تكسير الجسم للأنسجة.

طرق العلاج بالفيتامينات:

(١) حمض الفوليك يذيب البلورات:

ينصح بعض الأطباء بحمض الفوليك، وهو أحد أشكال فيتامين ب والتي تعمل إذا تناولها المرء بجرعات كبيرة علي إحباط عمل إنزيم أوكسيديز الزانثين، وهو الإنزيم المسئول عن إنتاج الجسم حمض البوليك.

(٢) فيتامين هـ يضيف قدرة مضادة للالتهاب:

يضيف بعض الأطباء فيتامين هـ إلي روشتاتهم لعلاج النقرس، وبرغم عدم وجود أية دراسات تبين أن فيتامين هـ وحده في استطاعة إجهاض أو منع نوبة نقرس فإن لهذا الفيتامين خواص مفيدة في خفض حدة الالتهاب.

(٣) فيتامينات تتحاشاها:

هناك فيتامينان عليك أن تتجنب تناول مقادير كبيرة منها أثناء نوبة نقرس وهما فيتامين ج والنياسين وكلاهما يزيد من نسبة حمض البوليك بالجسم.

الوقاية بالغذاء:

حتى إذا تمكنت العقاقير من السيطرة علي حالة النقرس، فإن الأطباء يؤمنون بأنه من الحكمة تغيير عاداتك الغذائية لتجنب وقوع نوبات في المستقبل وبهذه الطريقة، يمكنك تجنب تناول العقاقير وتفادي أثارها الجانبية المزعجة هذا بجانب أنك ستتناول بذلك غذاء صحيا للقلب.

وفي أغلب الحالات يستجيب النقرس جيداً للتغيرات الغذائية وإليك ما ينصح به كثير من الأطباء.

اطرد البيورينات من مائدة طعامك، الكبدة واللحم البقري ولحم الضأن واللحم البتلو والقشريات والخميرة والرنجة، والسردين، والماكريل، والأنشوجة، جميعها أطعمة غنية بالبيورينات وهي أحد مكونات البروتين التي تحلل لينتج عنها حمض البوليك، وينصح الأطباء بتحاشي هذه الأطعمة أثناء نوبة النقرس والحد من تناولها بين النوبات.

قل وداعا للخمور، احتساء الكحوليات يسبب تراكما لحمض البوليك بالجسم لأنه يزيد من حجم إنتاج حمض البوليك في نفس الوقت الذي يقلل فيه من معدات إخراجه من الجسم وهذا هو السبب وراء معاناة كثير من مرضي النقرس بعد انغماسهم ولو لمرة واحدة في الشراب الابتعاد عن الكحول هو كل ما يحتاجه كثيرون حتى يتجنبوا تكرار النوبات.

جرب ثمار الكريز: كثيرون من مرضي النقرس يؤكدون أن تناول الكريز يساعد علي ذهاب النوبات سريعا غير أن دراسة واحدة نشرت في عام ١٩٥٠ أثبتت أن تناول حوالي ٢٠٠جرام (نصف رطل) من ثمار الكريز الطازجة أو المعلبة من نوع «رويال آن» أو «بلاك بينج» في اليوم الواحد قلل من مستويات

حمض البوليـك، بيد أن الأمر يستحق التجربـة.

«الكريز وتوت هونورن، والعنبيـة، وغيـرها مـن أنـواع التـوت الأحمـر الداكـن الأزرق تعـد مصـادر غنيـة بالأنتوسـيانيدين والروسـبانيدين» هـذه المركبـات علي ما يبدو مفيـدة في تقويـة ومنـع تـدمير النسـيج الضـام المكـون للمفاصل علاوة علي تثبيطها للإنزيمات المدمرة للأنسجـة والتي تفرزهـا خلايـا المناعـة خلال مسـار عمليـة الالتهاب.

اتجـه إلي المـاء. شـرب الماء بوفرة يحافظ علي البـول مخففـا ويسـاعد علـي إخراج حمض البوليـك من الجسـم، علي حد قـول د. جيفـري لـيس، أستـاذ الطـب المسـاعد ومـدير قسـم الروماتـزم بجامعـة تكسـاس بـالفرع الطـبي في جالفستـون، وشرب الكثير من السـوائل غير الكحوليـة أثناء نوبـة النقرس أمر من الأهميـة بمكان، فهـو يمنع الكلي من تكويـن بلورات حمض البوليك، وهـو قدي يؤدي لتلف الكليـة وتكـوين حصـوات بها.

انقص بعض الكيلوجرامات من وزنك، إذا كان وزنك زائدا فـإن إنقاصـه يخفض من مستويات حمض البوليـك «الغذاء الغني بالألياف وقليـل الدسـم – كالفاكهـة والخضراوات والحبـوب الكاملـة والبقوليـات وما أشبـه – هوأفضـل ما تتناولـه في هذا الصدد».

غير أن الإنقاص التدريجي للـوزن أمر ضـروري لأن إنقـاص الـوزن علـي نحـو متعجل يزيد أيضا من مستويـات حمض البوليـك وقد يثير نوبـة جديدة.

* * *

23 دوالـي الأوردة

إن دوالي الأوردة، وهي تلك البروز الزرقـاء التي تظهـر عنـدما لا تـتمكن الأوردة من إعادة الدم إلي القلب بكفـاءة، فيتجمـع الـدم داخـل الأوردة، مما يسبب تمددها، وهذا التمـدد يعـوق قـدرة الصـمامات علـي إحكـام انغلاقهـا وإيقاف عودة الـدم للخلـف وينتهـي الأمـر بـالأوردة إلـي أن يصبـح تمـددها مستديما كما تصاب بالتليف وتتخذ شكلا ملتويا يشبه الطرق كثيرة المنحنيـات.

إن الدوالي ليسـت مجـرد مشـكلة جماليــة، إذ إنهـا قـد تسـهم في إصابــة الساقيـن بالتورم والإجهـاد وفي حدوث تقلصـات عضليـة.

 أسباب الدوال:

بعض الناس يصابـون بـدوالي الأوردة نتيجــة لمشــاكل وراثيــة في بنيــان صمامات الأجـزاء العلـوية من سيقانهـم.

هنـاك أنــاس آخـرون يصابــون بتســرب في صماماتهــم لأن أوردتهــم ببسـاطة بالغـة الضعف بحيث لا يمكنها احتمـال ضغط الدم المرتجع.

إن النصيحـة الغذائيـة لأغلب الأطبـاء بخصـوص دوالـي الأوردة تقتصـر علي خفض الوزن، وتناول المزيد من الأليــاف، وكـل مـن هذيــن الإجـراءين الغذائييـن يسـاعدان في خفض الضغط داخل الأوردة، أما القلـة مـن الأطبــاء الذيـن يزيدون علي هذه النصيحـة فيوصـون بمكمـلات غذائيـة فإنهـم يقولون إنهـم يؤكزون اهتمامهم علي العناصر الغذائيـة التي تساعد في الاحتفاظ بسلامة بنيـان جدار الوريد وتسـاعد في استبعاد احتمــال حـدوث جلطـات دمويــة في

الأوردة وإليك ما يوصي بها هؤلاء الأطبـاء.

العلاج بالفيـتامين:

(١) فيتامين ج يساعد الأوردة الضعيفة

الاحتفـاظ بقـوة جدران الأوردة أمر مهـم إذ أردنـا الوقايـة مـن دوالـي الأوردة، أو منع تفاقـم حالـة الدوالي، حسبـما ورد علي لسـان خبراءالطـب، إن جدران الأوردة المتمتعـة بالقـوة، يمكنـها مقاومـة المزيد مـن الضغـوط دون أن تصاب بالتمدد (الإتسـاع) ممـا يسـمح لصمـامات الأوردة بـأداء وظيفتهـا بصورة أفضل.

وهنـا يأتي دور فيتامين ج، إن الجسـم في حاجـة إليه لتصـنيع نسيجيـن ضاميـن مهميـن وهما الكولاجين والإيلاستيـن (المرنيـن) ويستعمـل كل مـن هذيـن النسيجيـن في إصلاح وصيانـة الأوردة والاحتفـاظ بقوتـها ومرونتها.

بـل إن الأهـم مـن ذلـك هـو الحفـاظ علـي اللياقـة الكاملـة لـلأوردة والشعيرات باسـتخدام ابنـة عـم فيتاميـن ج الفلافونويـدات الحيويـة، وهـي مركبـات كيميائيـة توجد غالبا في نفس الأطعمـة التي يتواجد بها فيتاميـن ج.

(٢) فيتامين هـ يحافظ علي جريان الدم

برغـم أنه لا توجد دراسـات تثبت أن فيتاميـن هــ يعـالج دوالـي الأوردة، إلا أن مرضي الدوالي يستخدمـونه علـي مـا يبـدو، علـي أمـل أن يسـاعد في وقايتـهم شر المضاعفات المحتملـة لجلطات الدم.

فيتاميـن هـ يسـاعد في منع الصفائح الدمـوية وهي من مكونـات الدم الـتي تشترك في عمليـة التجلـط من الالتصـاق بعضها بعض ومن الالتصـاق بجدران الأوعيـة الدمـوية، تبيـن الأبحـاث أن الحـد مـن ميـل الصفـائح الدمـوية

للالتصاق باستخدام فيتامين هـ قد يساعد أولئك المعرضين بوجه خاص وبنسبة عالية لمشاكل تجلط الدم مثل مرضي السكر.

(٣) النحاس عنصر صغير يساعد في الاحتفاظ بقوة الأوردة

كلنا يعلم أن المعادن تساعد في المحافظة علي قوة العظام وتوضح الدراسات العلمية أن بعض المعادن تفعل نفس الشئ بالنسبة للأوعية الدموية، فتساعد في بناء طبقات الأنسجة التي تكون جدران الأوعية وفي المحافظة عليها.

النحاس، الذي نحتاجه جميعا بكميات ضئيلة، يستعمل في الجسم في الجمع بين الكولاجين والإلاستين في نسيج واحد، وهما المادتان الداخلتان في تركيب النسيج الضام واللتان تحتاجان إلي فيتامين ج.

فالنحاس يدخل في عملية الارتباط المتبادل بين الجزيئات التي تتشكل منها هذه الأنسجة.

والنحاس مطلوب أيضا في بناء وإصلاح الخلايا البطانية، وهي تلك الخلايا الوقائية الملساء المبطنة للأوعية الدموية من الداخل ويساعد علي حماية الأوعية الدموية من حدوث تمزقات دقيقة الحجم وبقع خشنة، بسبب ارتفاع ضغط الدم والتدخين، اللذين يؤديان إي تراكم البلاك المعبأ بالكوليسترول وإلي جلطات دموية.

وأهم مصادره الغذائية الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور بجانب الرخويات ذات الأصداف لاسيما المحار واللحوم الحمراء.

(٤) فيتامينات ب قد تساعد في إيقاف الجلطات

الخلايا البطانية بجدران الأوعية قد تتعرض للتلف أيضا بسبب ارتفاع

مستوي حمض أميني يسمي الهوموسيستايين بالدم، وقد ارتبط هذا التلف بالمرحلة المبكرة من أمراض القلب، ثم في مرحلة أحدث عهد، بإزدياد خطر تكرار الإصابة بجلطات دموية بالأوردة.

وهنا يأتي دور ثلاثة من فيتامينات ب فلقد صار الباحثون الآن يعلمون أن الفولات (تلك المركبات التي تعد أملاح حمض الفلوليك) وفيتامين ب٦ وب١٢ تساعد في تكسير وإخراج الهوموسيستايين من الدم.

الوقاية بالغذاء:

أطعمة معينة قد تساعد في الإقلال قدر الإمكان من حدوث التجلط وتخفيف الضغط وتقوية جدران الأوردة، فعليك أن تضيف إلي قائمة طعامك تلك المقترحات.

أكثر من الفلافونويدات الحيوية، نباتات عائلة التوت ذات اللون الداكن مثل الكريز وتوت العليق والتوت الأسود، تحتوى علي هذه المواد الكيميائية وكذلك الأغشية البيضاء بالموالح كما توجد أيضا في عصير العنب.

الفلافونويدات الحيوية يعتقد أنها تقل لمن هشاشة الشعيرات الدموية «وعندما تتمدد الشعيرات الدموية أو تنهار قد تظهر علي الجلد في صورة» عروق عنكبوتية «حمراء أو زرقاء اللون.

عليك بالأطعمة المحتوية على الألياف. إذا كنت تناضل بكل قواك وتعاني حتى تقضي حاجتك فإن هذا معناه أنك تخلق ضغطا داخل البطن قد يؤدي إلي إيقاف جريان الدم أعلي ساقيك وبمرور الوقت، قد يؤدي هذا الضغط المتزايد لاضعاف جدران الأوردة حسبما يشرح الأمر د. روبرت جينزبرج مديرة

وحدة التدخل في حالات الجهاز الدوري والقلب بمركز العلوم الصحية جامعة كولورادودنفر.

لذا عليك تجنب الإمساك عن طريق تناول الأطعمة المحتوية علي الألياف بوفرة وبجانب تلك الأصناف من عائلة التوت، جرب فاكهة أخري علاوة علي الخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة.

انقص من شحوم جسدك، إن الشحم الزائد بالجسم لاسيما حول منطقة الوسط يخلق أيضا ضغطا علي بطنك مما يجعل من الصعب علي الدم العودة إلي القلب من جديد حسبما يشرح د. جينزبرج، فعليك بإنقاص وزنك وبالتالي الإقلال من احتمالات الإصابة... بتمدد الأوردة.

تغلب علي عادة الإكثار من الملح، إن الإفراط في تناول الملح قد يجعل ساقيك تتورمان فتصيبان الأوردة التالفة أصلا بالتوتر، ويري د. جينزبرج ضرورة خفض الملح عن طريق التزود بالفاكهة والخضراوات الطازجة علاوة علي الحبوب الكاملة فأنت بذلك ستزيد من مقدار ما تتناوله من المعادن الأخري التي تساعد في الإقلال من احتباس السوائل البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم.

* * *

24 الذئبـة

(صد هجوم جهاز المناعة)

تعريف الذئبـة

الذئبـة مرض مؤلـم وربمـا يهدد حيـاة من يصـاب به، تقع عندما يتحـول جهـاز المناعـة إلي عدو ويهاجـم أنسجـة الجسـم نفسـه، مسببا التهابـا ودمـارا، للكلي، الجلد، الأوعيـة الدمويـة، العينين، الرئتين، الأعصـاب، المفاصـل، وأي جـزء من أجـزاء الجسـم.

وفي الوقت نفسـه، في الحالات الشـديدة يتخلـي جهـاز المناعــة في بعـض الأحيـان عن واجبـاته الطبيعيـة المتمثلـة في حمايــة الجســم، ويجعــل العـدوي بجميع أنواعـها أمرا أكثر ترجيحا.

وتصيب الذئبـة حوالي شخص من كل ألفي نسمـة، أغلبـهم مـن النســاء اللاتي في سـن مـا بيــن المراهقــة وســن اليـأس (أي مـا بيــن ١٣ و ٤٨) إن المصابيـن بالذئبـة معرضــون للإصابــة بالتهـاب بـالكلي والأوعيــة الدمويــة وغيرها من أعضـاء الجسـم ولكن دون ظهور أعراض واضحـة إلـي أن يصبـح حجـم الدمار شديداً.

ويتضمـن العلاج الغـذائي للذئبــة إصـلاحاً لأنـواع الـنقص في العناصـر الغذائيـة التي تقع بسبب العقاقيـر وكذلك تنـاول طعـام متوازن للمســاعدة في الوقايـة من أمراض القلب، إن النسـاء المصـابات بالذئبــة هـن أكثـر مـيلا مـن الطبيعيـات للإصابــة بـأمراض القلـب، كـذلك يحتـاج مرضـي الكلـي لاتبـاع إرشادات خاصة للحد من البروتينـات، وعلاوة علي ذلك ينصح بعض الأطباء

بما يسمي بالعناصر الغذائية بالمضادة للأكسدة التي تساعد في تخفيف الالتهاب وتحمي من أمراض القلب.

وهناك دلائل طبية تشير إلي أن فيتامين ج و هـ يكونان مفيدين في الوقاية من أمراض القلب، ولما كان مرضي الذئبة لاسيما الشابات الصغيرات معرضات بشدة للإصابة بمرض في القلب، فإني أشعر بضرورة تلك الفيتامينات، بعض الأطباء ينصحون كذلك بزيت السمك الذي يساعد في مكافحة الالتهاب، وإليك العناصر الغذائية التي قد تساعد في درء أعراض هذا المرض.

العلاج بالفيتامينات:

(١) مضادات الأكسدة توفر الحماية

يتسبب الالتهاب في ظهور جزيئات غير مستقرة تسمي الشوارد الحرة free radicals والتي تتلف الخلايا بالاستيلاء علي إلكترونات الجزيئات السليمة بالغلاف الخاجري للخلية، وقد تساعد مضادات الأكسدة في إيقاف الدمار الذي تحدثه تلك الشوارد الحرة عن طريق تقديم إلكتروناتها هي في عرض سخي عوضا عن جزيئات الجسم المرغوب في حمايتها وما من شك أن الالتهاب ينتج شوارد حرة، والذئبة تسبب التهابا، يشمل الجسم بالكامل في بعض الأحيان والأطباء الذين ينصحون بفيتامين ج، هـ ومعدن السيلينيوم، والبيتا كاروتين (وهي الصبغة الصفراء التي توجد في الجزر والكنتالوب وغيرها من الخضر والفاكهة الصفراء والبرتقالية) لأناس مصابين بالذئبة يأملون في أنه مع الوقت، سوف تساعد تلك العناصر الغذائية في تخفيف حدة الالتهاب بكنسها بعض من الشوارد الحرة.

وتعد فيتامينات ج، هـ البيتا كاروتين آمنة، حتى إذا تناولها المرء بمقادير

كبيرة نسبيا، أما السيلينيوم والزنـك فلهما نطاق أمان أضيق كثيرا.

الوقاية بالغذاء:

إن تعديل عاداتـك الغذائيـة قد يقطـع بـك شـوطا طـويلا نحــو السيطرة علي أعراض الذئبـة وعلاج مشكلات القلب وتلـف الكليتيـــن، وهــي أســـوا آثارهــا الجانبيـــة علــي حــد قــول أ. د. شـيلدون بـول بــلاو، أستـــاذ الطــب الإكلينيكي بجامعـة ولاية نيويورك بستونيبروك وأحد مؤلفي كتاب Living with lupus.

لا تكثر من الدهــون أي الدهــون المشبعـة» تعد الدلائل التي تشير إلــي أن هذا النـوع من الدهــون يسـهم في الالتهاب ويشجع الاصابـة بمرض في القلــب مبررا قويا للابتعاد عن الدهــون بقدر الإمكــان، ومن أســاليب ذلـك: الالتـزام بمقادير صغيرة من اللحــوم الخاليـة مـن الشحـــوم ومـرق السـلطة الخــالي مــن الدهــون والأجبــان قليلة الدهــن، والاستزادة من الحبـــوب الكاملـة والفاكهـــة والخضر.

ابتعد عن اللحــوم المصنعـة والهـوت دوج. فكلاهما يحتـوي علي مركبــات يؤدي تناولها بمقادير كبيرة إلي تفاقـم الأعراض لدي مرضي الذئبـــة علــي حــد قول د. جوزيـف مـاكيون، أستـــاذ الرومـاتيزم المســاعد بمستشـفيات جامعـــة متشيجان بان أريو.

قلل من عش الغراب والبقوليات، إنهما يضيفان نكهـة إلي الطبـق غـير أن كليهما يحتوي علي مركبـات الهيدرازيــن والأمينـــات، وهـي مركبـــات يـؤدي تناولها بكميـات كبيرة إلي تفاقـم أعراض الذئبـة.

تزود بالثـوم تشير دراسـات عديدة إلي أن الثـوم له قـدرة ملحوظـة علــي

خفض مستويات الكوليسترول والمساعدة في منع حدوث تجلط داخل الشرايين.

هل يجب عليك أن تجعل الأسماك طبقك المفضل؟

إذا كنت مصابا بالذئبة فلعلك سمعت عن الفوائد المرتقبة من وراء تناول زيت السمك في علاج هذه الحالة، ويقترح الأطباء أحيانا تناول الأسماك الدهنية كعلاج للعديد من أمراض المناعة الذاتية ومنها الذئبة، والروماتويد المفصلي، ومرض رينو والصدفية والتصلب الجلدي، (أمراض المناعة الذاتية تحدث نتيجة انقلاب جهاز المناعة علي الجسم ومهاجمته إياه) وتشتمل تلك الحالات علي التهاب، أو ألم أو تورم بالمفاصل، وتصيب الجلد والأعضاء الحيوية ولكن لما كانت تلك الحالة لا تدخل فيها العدوي الميكروبية، فإن المضادات الحيوية مثلا لا تفيد في علاجها.

زيت السمك فيما يبدو يقلل من الالتهاب بأن يحل محل الدهون الأخري عندما يقوم جسدك بتصنيع الكيماويات العضوية المسببة للالتهاب.

إن جسدك يصنع عادة مجموعتين من المواد الكيماوية العضوية المسببة للالتهاب وهما البروستاجلاندين والليوكوترين، مستعملاً ما يجده متاحا من دهون، فإذا تناولت لحوما وبيضا فإن جسدك يستعمل أحد مكونات الدهون الموجودة في هذه الأطعمة، وهو حمض الأراكيدوينك، في صنع انواع غاية في القوة من هذه المواد الكيماوية (وبدرجة أقل كثيراً، يمكن لجسدك استعمال زيت الذرة والعصفر وعباد الشمس أيضا لصنع تلك المواد الكيماوية) أما لو كان زيت السمك متوفرا، فإن جسدك يستعمله في إنتاج أنواع من البروستاجلاندين والليكوكوترين أقل ميلا للتسبب في الالتهاب.

فهل زيت السمك مفيد حقا في السيطرة علي أعراض مرض الذئبة؟»

الدراسات التي أجريت علي فئات مصابة بالذئبة وتم إطعامها مقادير هائلة من زيت السمك بدلا من الدهون الغذائية الأخري أظهرت ان تلك النظم الغذائية ساعدت علي الإقلال من درجة الالتهاب وحسنت من وظائف الكلي والمناعة» ولكن في الدراسات القليلة التي أجريت حتى الآن علي البشر جاءت النتائج مخيبة للآمال ولم تظهر لها فوائد واضحة».

لكن هذا لا يعني أن زيت السمك علاج خائب فمن الممكن أن يكون أولئك الذين شاركوا في تلك الدراسات قد تناولوا قدرا شيد الضآلة من زيت السمك وقدرا هائلا من الدهون الأخري علي حد قول د. سيرلنج، كما أنه من الممكن أيضا أنهم بدءوا اتباع النظام الغذائي في مرحلة متأخرة للغاية من المرض أو تمت متابعتة لفترة زمنية قصيرة جداً لا تكفي لمشاهدة أي فوائد علي حد افتراضه.

فإذا كنت مريضا بالذئبة وقررت تجربة تناول زيت السمك، فإن أفضل ما تتجه إليه أن تتناول الأسماك الدهنية (المسلوقة أو المشوية، وليست المحمرة أو المقلية) بدلا من اللحوم والبيض حسبما يوصي الخبراء والمقادر التي لا تزيد عن ستة جرامات في اليوم تساعد في التقليل من الالتهاب ولكن حتى ١٥ – ١٨ جراما يوميا قد تكون ضرورية لحماية القلب والأوعية الدموية علي حد قول د. كلارك وتحتوى الكبسولة الواحدة من زيت السمك علي ٣٠٠ ملليجرام (٣,٠ جرام) فحسب من زيت السمك ولهذا ستظل مضطرا لتناول حوالي ٦٠ كبسولة يوميا (ياللهول) حتى تصل لمستوي الثمانية عشر جراماً.

إن مقدار من سبع أوقيات (٣٠٠ جرام) من الماكريل أو سلمون الباسيفيكي أو تونة الباكور الطازجة تقدم لك ٥ جرامات من أوميجا ٣ وهو

نفس المقدار الموجود في ١٦ كبسولة (أحماض أو ميجا - ٣ الدهنية هي الجزء المفيد من زيت السمك) نفس المقدار من رنجة الأطلنطي به ٢٤ ,٤ جرام من أو ميجا -٣، ومن الأنشوجة المعلبة ١ ,٤ جرام، ومن السلمون الوردي المعلب ٣٨ ,٣ جرام، وتونة الزعانف الزرقاء حوالي ٣ جرامات.

بعض الأطباء يعربون عن قلقهم من أن الجمع بين زيت السمك والعقاقير المضادة للالتهاب كالأسبرين قد يطيل الزمن اللازم لتجلط الدم ولكن في إحدي الدراسات التي أجريت علي مرضي الروماتويد المفصلي الذين كانوا يتناولون عقاقير مضادة للالتهاب كالأسبرين لم تحدث أي زيادة في زمن النزف.

* * *

25 الذبحـة

(تخفيف الألم الذي يعتصرك)

حقيقة الذبحة

في واقع الأمر، الذبحـة من الأعراض وليست من الأمراض، هذا الألم الذي يعتصر الصدر أو الألـم المكتـوم أو الأشبـه بالضـغط وهـو نـوع مـن الألـم والتصلب الذي يصيب الصدر ينبئك بأن عضلـة القلب لا تحصـل علـي قـدر كاف من الأكسجيـن يلبي احتياجاتهـا، وغالبـاً مـا يحـدث الألم مـع التريـض أو الضغط العصبي أو مع الطقس البارد أو عقب وجبـة ثقيلـة.

قد ينتشر ألم الذبحة إلـي الكتـف الأيسـر ثـم يهبـط إلـي باطـن الـذراع الأيسر، ثم يشق طريقـه مباشرة نحـو الظهـر ثـم نحـو البلعـوم، والفـك بـل ويصل إلي الذراع الأيمـن ويدوم الألـم عادة فترة لا تزيـد عـن دقيقـة واحـدة إلي ٢٠ دقيقـة فإذا استمر لفـترة أطـول أو زادت حدتـه، فاتجـه فـورا إلـي المستشفي، بسـرعة، فقد تكون مصابا بنوبـة قلبية.

أسباب الذبحة:

أولئـك الـذي يصـابون بالذبحـة عـادة مـا يكـونون مصابيـن بمـرض بالشراييـن التاجيـة للقلب، إن الشراييـن الدقيقـة الأشبـه بالمكرونـة الأسباجتي التي تقوم بإيصـال الدم إلي عضلـة القلب يعتريهـا الضـيق أو الإنسـداد بفعـل الطبقـة القشريـة،التي تتكون مـن الكوليسـترول ونسيـج نـدبي، هـذه الطبقـة تقلص من حجـم تدفق وسريـان الدم نحـو عضلـة القلـب وتجعـل الشراييـن أكثر ميلا للتقلص، وهو ما يجعـل جريـان الـدم يقـل أكثـر وأكثـر، وإذا حـدث

تمزق لأحد الرواسب الدهنية أو كون صدعا أو تشققا فإنه يسمح بدخول الدم فيه، مما يدعو الصفائح الدموية المكونة للجلطة الدموية للتراكم في ذلك الموضع والمحصلة النهائية لهذا الاضطراب والفوضي تكون جلطة دموية مكتملة الحجم تسد مجري الدم مسببة نوبة قلبية.

العلاج بالفيتامينات:

(١) عقاقير النيتروجلسرين، ومانعات بيتا، وموقفات قناة الكالسيوم:

تقدم معاونة مؤكدة، فهي تزيد من اتساع الأوعية الدموية وتقلل من احتياجات القلب من الأكسجين، قد يساعد النيتروجلسرين ومانعات بيتا في حماية القلب من التلف المصاحب لحرمان عضلة القلب من الأكسجين خلال الساعات الأولي من النوبة القلبية، وفي بعض الحالات يصف الأطباء عقاقير تقلل الكوليسترول.

يشتمل العلاج التقليدي لتلك الحالة أيضا علي نظام غذائي يختزل إجمالي الدهون.

(٢) فيتامين هـ (معونة للقلب من جميع النواحي):

يبدو أن فيتامين هـ يلعب دورا فيما يتعلق بهزيمة مرض القلب ولما كانت الذبحة أحد أعراض أمراض القلب، فإن هناك مبررا قويا للاعتقاد في أن باستطاعة فيتامين هـ المساعدة في تخفيف ألم الذبحة.

وربما كان فيتامين هـ يعمل مباشرة عن طريق المعاونة في الحيلولة دون تراكم الطبقات الدهنية التي تعوق تدفق الدم إلي عضلة القلب، ويساعد في منع أكسدة الكوليسترول الضار LDL في جدار الشريان، والتي هي واحدة من أولي خطوات اعتلال القلب.

كذلك يساعد فيتامين هـ في منع تكوين الجلطات التي تسد مجري الدم داخل الشرايين بتأثيره علي الصفائح الدموية، وهي أحد مكونات الدم قرصية الشكل وتعمل علي تنظيم عملية التجلط ويشرح د. فراي الأمر بقوله: تعمل المقادير الكافية من فيتامين هـ علي تثبيط ميل الصفائح الدموية للالتصاق ببعضها البعض وكذلك الالتصاق بباطن جدران الأوعية الدموية.

(٣) أضف بعضا من السيلينيوم

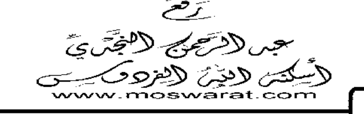
تشير بعض الدلائل أيضا إلي أن عنصر السيلينيوم وهو أحد المعادن التي تشكل فريقا مع فيتامين هـ، قد يوفر الحماية من الإصابة بالذبحة، إحدي الدراسات التي أجراها باحثون توصلت إلي أن المصابين بنوع شديد الخطورة من الذبحة يسمي الذبحة غير المستقرة، كانوا أصحاب مستويات أقل من العادية من كل من فيتامين هـ والسيلينيوم.

وحتى تزيد من مقدار ما تحصل عليه من هذا العنصر من طعامك التهم أكبر قدر ممكن من الحبوب الكاملة والسيريال والمأكولات البحرية والثوم والبيض.

(٤) المغنسيوم قد يجعل الأمور أكثر سلاسة

اشتهر المغنسيوم بقدرته علي إرخاء العضلات الملساء (اللاإرادية ومن هذه العضلات تلك التي تلف جدران الأوعية الدموية والشعب الهوائية والقناة الهضمية، وهذا هو السبب الذي يجعل المغنسيوم مفيدا في الاضطرابات التي تتسم بالتقلص العضلي مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض «رينو» والصداع النصفي وبعض أنواع الذبحة.

وفي عدة دراسات، حقق المغنسيوم عند حقنه بالوريد فعالية في إيقاف الذبحة غير التقليدية وهي عبارة عن تقلصات تصيب الشرايين التاجية لا



علاقـة لها بالانسـداد الدائـم.

إن الإغذايـة الغنيـة بالخضراوات والحبـوب الكاملـة تحـوي من المغنسيـوم كمية تفوق بكثير ما تحويـه الاغذية التي تحوي الكـثير مـن اللحــوم ومنتجـات الألبـان والأطعمـة المنقـاة من القشـر.

الوقايـة بالغذاء:

لعلاج الذبحـة، تخير الأطعمـة التي تسـاعد علـي الاحتفـاظ بسـريان الـدم داخل شرايينك وإليـك التفاصيل.

(١) تنـاول الدهـون بأقل قدر ممكـن، إذا أمكنـك أن تحصل علي أقل مـن ٢٠ في المائـة من سعـراتك الحرايـة من مصـادر دهنيـة وأن تشـاهد انخفاضـا كبيرا في مستويات الكوليسترول لديك، فقد تبدأ في فتح الممـرات في الشرايـيـن المسدود، علي حد قـول د. روبيرت دي بيانكـو بواشنطـن، دي سـي وأفضـل طريقـة لخفض الدهـون خفضا شديداً؟ تناول طعاماً نباتياً في أغلـب الأحــوال مع تنـاول اللحـوم والأسمـاك مرة أو مرتيـن أسبوعياً التزم بالأطعمــة قليلــة الدسـم أو منتجـات الألبـان عديمـة الدهـن، واستعمـل زيت الزيتـون أو زيت الكانولا علي فترات متباعدة كمقبلات للسلطات وغيرها من الخضراوات.

(٢) تناول بعض الصمغ النباتي: لا ليس الصمغ الذي نلصق به الكتب مـا نقصده وإنما هي ألياف صمغيـة قابلـة للذوبان موجودة في بذور الكتان ونخالــة الكتان والعديد من الفواكـة (المليـن المعـروف باسـم Metamucil بـه عشبـة البرغوث وهي واحدة من تلك الأليـاف القابلـة للذوبان) ويقـوم هـذا الصـمغ النباتي اللزج بخفض كميـة الأحمـاض الصفراويـة المتلثـة بالكوليسـترول الـتي يفرزها الكبد وتصب في الأمعـاء فينخفض مسـتوي الكوليسـترول وبهـذا يقـل احتمال إصابتـك بانسداد الشرايـن التاجيـة حسبما يقول د. دي بيانكـو.

(٣) تناول البصل والثوم، أوضحت الدراسات العلمية أن المكونات الكيميائية للبصل والثوم تساعد علي مقاومة ازدياد خصائص الالتصاق لدي الصفائح الدموية بعد تناول وجبة غنية بالدهون الصفائح الدموية أحد مكونات الدم التي يشبه شكلها الأقراص والتي تلتصق ببعضها البعض وبجدران الشرايين، مما يسبب الجلطات الدموية.

(٤) اتجه نحو الزنجبيل، هذا التابل الحار يقلل أيضا من التصاق الصفائح الدموية وقد اكتشف الباحثون الهنود أن ملعقتين إلي ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الزنجبيل تقلل بشكل واضح من ميل الصفائح الدموية للالتصاق بعد تناول وجبة دسمة.

(٥) التهم الماكريل، أحماض أوميجا – ٣ الدهنية التي توجد في الأسماك الزيتية مثل الماكريل والتونة والسلمون والسردين تساعد علي استرخاء الأوعية الدموية كما تشير البحوث وتساعد هذه الأحماض الدهنية علي الإقلال من مستويات نوعين ضارين من دهون الدم: الكولسترول من نوع LDL والجلسريدات التلاثية، كما أنها تقلل أيضا من ميل الدم للتجلط «لكن ليس هذا بمصدر الغذاء الذي يمكننا أن نأكله بشراهة، حيث إن زيت السمك ينتمي الدهون وينتج الجرام الواحد منه ٩ سعرات حرارية.

* * *

26 الربو

(افتح الباب لتنفس أكثر يسرا)

هناك الكثير من الأعراض التي تسبب الربو منها: التعرض لمسببات حساسية بيئية كشعر الحيوانات، أو أنواع الفطريات أو حبوب اللقاح أو أنواع المهيجات الموجودة في الجو كتلوث الهواء البارد أو دخان السجائر ومن مسببات الحساسية الأخري العدوي التنفسية، نزلات البرد، الضحك، البكاء، الغضب، التريض، الضغوط العصبية.

وهناك مكونان رئيسيان للربو، أحدهما مثير للضوضاء، في صورة تزييق (صفير) الصدر أو السعال، أو الاختناق، أو الشعور بكرشة النفس أو عدم القدرة علي أخذ النفس هذا هو الجزء الذي يسميه معظم الناس أزمة الربو أو التقلص الشعبي أو الاختناق.

أما الجزء الثاني من الربو فهادئ ويسمي الالتهاب وهو جزء من الربو يكون موجودا دائما غير أنه لا يكون ملحوظاً دائماً تماما مثلما لا نلاحظ لفحة الشمس إلا بعد فترة طويلة من البقاء في الشمس، فإن التهاب ممرات الهواء لا يكون ملحوظاً إلا بعد أن يتوغل التلف الناجم بحيث تبدأ أزمة الربو.

وخلال أزمة الربو تنقبض العضلات المحيطة بالأنابيب الشعبية بالرئتين، مما يعمل علي تضييق ممرات الهواء فيجعل التنفس أمرا عسيراً.

طرق العلاج:

يعالج الربو عادة بعقاقير تعمل علي فتح المسارات الهوائية وتقلص من

حجم الالتهاب علاوة علي تجنب المواد المثيرة لأزمات الربو، وبالنسبة لبعض الناس.

وقد تشتمل الاستشارة الغذائية بخصوص الربو لاسيما عند الاطفال الصغار، علي اختبار حساسية لبعض الأطعمة المعنية التي تسبب مشاكل غير أنها لا تشتمل في الغالب علي نصائح بتناول مكملات الفيتامينات أو المعادن علي حد قول الخبراء.

(١) المغنسيوم يصنع فرقا

يساعد العنصر علي الإقلال من درجة الالتهاب بتثبيت خلايا المناعة - الخلايا البدنية والخلايا الليمفاوية ت Tlymphocytes فتصبح أقل ميلا للتحلل وصب محتوياتها المهيجة للأنسجة في الرئتين حسبما شرح الأمر د. بريتون، كما أنها تساعد المغنسيوم في إنتاج كيماويات حيوية مضادة للالتهاب تسمي البروستايكلينات بالجسم وتحتوي المكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة على نسب عالية منها.

(٢) فيتامين قد يلطف من حدة صفير الصدر

مرضي الربو يتناولون أحيانا مكملات فيتامين ج لأنهم يؤمنون بقوتها الخارقة في مكافحة الفيروسات، وهناك بعض البراهين علي أن فيتامين ج يخفض بالفعل من زمن وشدة نزلات البرد وهي فائدة مهمة لمرضي الربو، الذين تسوء حالة الأعراض لديهم عند إصابتهم بعدوي ميكروبية تنفسية.

غير أن فيتامين ج قد يصنع ما هو أكثر من علاج العطس والرشح وفي دراسات أخري عديدة ظهر أن تناول فيتامين ج قبل ظهور الأعراض بفترة كافية يقلل من ميل مرضي الربو نحو الإصابة بأزمات أثناء ممارسة الرياضة.

كذلك فإن فيتامين ج علي ما يبدو يعمل كمضاد طبيعي للهستامين، وهي مادة كيميائية حيوية تفرزها الخلايا أثناء تفاعلات الحساسية، فيتامين ج يقلل أيضا من حساسية الرئة للميثاكولين، وهي مادة كيميائية حيوية تسبب اختناقا في ممرات الهواء كذلك علي حد قوله، يتدخل فيتامين ج في إنتاج الجسم للبروستاجيلاندينات والليوكوتربنات، وهما مجموعتان ضارتان من المواد الكيميائية الحيوية تشجعان علي حدوث الالتهابات وضيق للممرات الهوائية.

(٣) مضادات الأكسدة درع للرئتين

يشير الباحثون الذين يقولون إن فيتامين ج مفيد للربو إلي أن هناك عناصر غذائية أخري ذات خواص مضادة للأكسدة مشابهة له يمكن أن تحقق الفائدة كذلك، ومن بين هذه العناصر الغذائية فيتامين هـ، والسيلينيوم والبيتا كاروتين، تلك الصبغة الصفراء الموجودة في الجزر، والكنتالوب وغيرها من الفواكه والخضراوات.

وتشير بعض الدراسات إلي أنه علاوة علي المواد الغذائية التي ذكرناها آنفا، فإن الكالسيوم والزنك والنحاس وفيتامين د كلها تلعب أدواراً مساعدة في تخفيف أعراض الربو، يقول د. ساندر» لا ريب أن أولئك المصابين بالربو يمكنهم أن يشعروا بتحسن علي المدي الطويل لو أنهم تناولوا طعاما صحياً».

الوقاية بالغذاء:

التفاعلات تجاه البروتينات أو الإضافات التي تحتوى عليها أطعمة معينة تعد أقوي روابط بين الربو والطعام هناك عوامل إضافية مثل الملح والكافيين تلعب أدوارا أخري، وإليك ما أنت بحاجة لمعرفته.

(١) ليكن هدفك وزنا مثاليا للجسم: «مرضي الربو أصحاب الوزن الزائد يعانون من متاعب مع التنفس، فالوزن الزائد يجعل التنفس أكثر صعوبة، لاسيما عندما يبذلون مجهودا، نظراً لأن البطن تضغط علي الحجاب الحاجز فالقضية رقم ١ هي أن تحتفظ بوزن صحي فهذا الأمر يجب أن يكون الشغل الشاغل لنحو ٩٥٪ من مرضي الربو».

أولئك الذين يتناولون الستيرويدات بالفم عليهم بوجه خاص أخذ الحيطة من زيادة الوزن إذ إن هذه العقاقير تزيد الشهية للطعام وتتسبب في احتباس السوائل

بالجسم من الجواكامول، بفضل القوانين التي تشترط ذكر احتواء الأطعمة علي مادة الكبريتيت (السلفيت) كمادة حافظة علي أغلفتها، صار من السهل في أيامنا هذه علي مرضي الربو تجنب تلك المواد الحافظة المهلكة.

إن الفاكهة والخضر المجففة والمعلبة والأخلاط الغذائية الفورية والأطعمة المشتراه من المتاجر هي أكثر الأطعمة احتواء علي مقادير هائلة من الكبريتيت.

غير أنه من الممكن أيضا أن تتناول الكريتيت دون أن تدري فالبطاطس وذوات الأصداق والجمبري والسلطة والجواكامول (شراب فاكهة الأفوكادو) غالبا ما تعالج بالكبرتيت كما أن الجعة والنبيذ المستورد قد لا يذكر علي أغفلته احتواؤه علي الكبريت أكثر الحالات التي يتعرض الناس فيها لتناول مركبات الكبريتيت دون أن يشعروا هي عندما يتناولون طعامهم بالخارج وهذا لأنهم لا يستطيعون التحكم في عملية تصنيع الأطعمة أو إعدادها.

وننصح بأن يتصل الناس مسبقا بالمطعم لكي يتعرفوا علي قائمة الوجبات وما إذا كانت تحتوى علي مركبات كبريتيت أم لا.

(٢) ابتعد عن الملح: إن أولئك الذين يتناولون عقاقير ستيرويدات بالفم لعلاج الربو قد يحتاجون لمراقبة مقدار ما يتناولونه من صوديوم نتيجة لمشاكلهم مع احتباس السوائل بالجسم.

أفضل استراتيجية يمكنك اتباعها لخفض مقدار ما تتناوله من ملح أن تتجنب الأطعمة المصنعة وتقول د. ميللر الأطعمة التي تحتوي أكثر من ٤٠٠ ملليجرام من الصوديوم في الوجبة الواحدة تعد أصنافا عالية المحتوي من الصوديوم «أنواع الحساء المعلب وعبوات المكرونة والجبن والجبن القريش واللنشون كلها غنية بالصوديوم.

(٤) تحول نحو الأسماك: الزيت الموجود في الأسماك الزيتية مثل الماكرين والسلمون وأبو سيف لها تأثيرات مضادة للالتهاب قد تفيد بعض مرضي الربو ففي دارسة أجراها الباحثون البريطانيون، قلت معاناة مرضي الربو الذين تناول كل منهم ١٨ كبسولة من زيت السمك يوميا من المشاكل التنفسية بعد بضع ساعات من تعرضهم لاستنشاق مادة مثيرة للأعراض ويشير بعض الأطباء إلي أنه يمكنك بصوة أسبوعية استبدال وجبة أو اثنتين من اللحم البقري أو الدواجن بأخري من السمك.

تعرف علي الأطعمة التي تثير حساسيتك بعض الناس لاسيما الأطفال يصابون بأزمات الربو فور تناولهم لأطعمة معينة مثل الفول السوداني أو غيره من أنواع المكسرات أو البيض، أو المحار أو الحليب أو الصويا، او القمح، أو الموز.

كما أن أولئك الذين يعتقدون بأنهم يعانون من تلك الأنواع من الحساسية للطعام أو يستبعدون أطعمة معينة من وجبات أطفالهم علي أمل تحسين الأعراض عليهم أن يتأكدوا من أن غذائهم لا يزال متمتعا بالتوازن

وتضيف قائلة إذا استبعدت منتجات الألبان علي سبيل المثال فمن المهم أن تناول عقاقير مكملة لتعويض عنصر الكالسيوم.

اشرب الحليب، للأسف لا يزال بعض الآباء متمسكين بالأسطورة القديمة التي تقول إن الحليب ومنتجات الألبان تزيد من المخاط بالرئتين وهي تؤكد علي عدم وجود أي مبرر يقيني لحرمان الأطفال المصابين بالربو من تلك الأطعمة، والتي هي بالغة الأهمية لبناء عظام قوية.

إن ما نأكله قد يؤثر تأثير بالغا علي مظهر شعرك، ولكن غذائك لا يؤثر علي كثافة ما تملكه من شعر وإليك أمرين يقول الأطباء إن باستطاعتك القيام بهما حتى تتمتع بشعر أكثر صحة.

(٥) ابتعد تماما عن الرجيم (الحمية) القاسي: إن إنقاص وزنك بالتدريج لا يمثل فسحب نهجا أكثر صحة من أسلوب الرجيم القاسي وإنما يساعد أيضا علي المحافظة علي شعرك من السقوط أي امراة فقدت من وزنها ٣٠ رطلا (حوالي ٩ كيلو جرامات) أو أكثر خلال فترة زمنية لا تتجاوز ثلاثة أشهر سوف تعاني من مشكلة سقوط الشعر، والطريقة الآمنة والفعالة لإنقاص الوزن هي عدم إنقاص أكثر من رطل واحد (٤٥٠) أسبوعياً.

تزود من عنصر الحديد لتقوية عملية امتصاص الحديد ينصح بعض الأطباء أيضا بشرب عصير البرتقال الغني بفتيامين ج كلما تناولت طعاما غنيا بالحديد كالبركولي واللحوم الحمراء، حسبما يقول د. ألكسندر زيمتسوف، أستاذ مساعد الكيمياء العضوية وبيولوجية الجزيئات بكلية طب جامعة إنديانا بإنديانا بوليس.

* * *

27 السـرطان

العديد من الخبراء يؤمنون بأن ٥٠٪ علي الأقل من حالات السرطان يمكـن اتقاؤها بإحداث تغييرات في الطعـام، ولكن لما كان تغيير النظـم الغذائيـة لـيس أمرا سهلا يستطيع الناس القيـام به، فإن بعض الخبراء يؤمنـون بـأن النـاس قـد يحتـاجون للمكمـلات الغذائـية في صـورة عقـاقير دوائيـة لتعـويض الـنقص الغذائي الراهـن.

«لا توجد عصا سحريـة تقي من مرض السرطان، ولكـن توجـد تغييرات غذائيـة يمكنك إجراؤها، بحيث يمكن عند اتباعهـا مجتمعـة، تقلـل بالتأكيـد مـن خطر إصابتك بالسرطان» وكلما أسرعت في إجـراء تلـك التغيرات الغذائيـة، زادت فرص نجاتك من هذا الداء المهلك.

ولا يزال الباحثـون عاكفيـن علي دراسة التفاصيل الدقيقـة للغذاء الـواقي من السـرطان، وقـد لا يتحقـق ذلـك إلا بعـد مـرور زمـن طويـل، وفي بعـض الأحيـان تذكرنا النتائج المتضاربـة بأنـه لا يـزال امامنـا الكـثير لنتعلمـه حـول التغذيـة والسرطان ومع ذلك تبرز أمامنا بعـض العنـاصر الغذائيـة باعتبارهـا مقاتليـن بواسل في حربنا ضد السرطان.

العلاج بالفيتـامينات:

(١) فيتامين ج درع للخلايا

بالتأكيد هي أطعمـة شهية، غير أن هناك سببا آخر يجعلـك راغبا في أن تأتي علي كوب من عصير البرتقال الطازج، أو تضع شريحة من الفلفل الأحمـر فـوق طبـق السـلطة الخضـراء وتلتقـم بضـع ثمـرات مـن الفراولـة ذات الرائحـة الفواحـة سوف تحصل علي قدر كبير مـن فيتاميـن ج، والـذي مـن المنتظـر أن

يقدم لك حماية فعالة ضد مرض السرطان.

تقوم الشوارد الحرة بالاستيلاء علي الإلكترونات من الجزيئات السليمة بجسدك لمعادلة نفسها، وخلال تلك العملية، قد تلحق الضرر بغشاء الخلية والمادة الوراثية، وتقدم العناصر الغذائية المضادة للأكسدة مثل فيتامين ج للشوارد الحرة إلكتروناتها، إنها تنقذ الخلايا من التلف.

كما أن فيتامين ج مفيد في المحافظة علي جهاز مناعي سليم ويساعد في بناء فيتامين هـ، وهو عنصر غذائي آخر مضاد للسرطان وتحويله إلي صورته السليمة القادرة علي محاربته.

(٢) فيتامين هـ لمزيد من الحماية

جنين حبة القمح واللوز وبذور عباد الشمس وهي بالتأكيد مقرمشة ولذيذ، شهية فوق الزبادي أو طبق عصيدة السيريال الساخنة، لكنها في الوقت نفسه تزودنا بمقادير صحية من عنصر غذائي آخر يمكن أن يفيد في الوقاية من السرطان ألا وهو فيتامين هـ.

قد ينشط فيتامين هـ أيضا جهاز المناعة ويقويه حتى يستطيع مهاجمة خلايا السرطان التي لا تزال في مهد تكوينها ويحبط كذلك إنتاج النيتروزامينات.

(٣) السيلينيوم (شريك فيتامين هـ في الحماية)

هناك أدلة وفيرة تشير إلي أنه عندما ينخفض مقدار ما تتناوله من السيلينيوم، ترتفع معدلات السرطان ويبدو أن الحصول علي قدر كاف من هذا المعدن الأساسي يخفض من قدر خطر تعرض المرء لأغلب أنواع السرطان، الرئة، الجلد، الثدي، البروستاتا وغيرها.

يعمل السيلينيوم كمضاد للأكسدة وهو ما يعني أنه يساعد في حماية الخلايا من التفاعلات الضارة للشوارد الحرة التي تحدث عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس أو عندما تتعرض الرئة لدخان السجائر والملوثات ويعمل السيلينيوم بالاشتراك مع فيتامين هـ حيث يحمي السيلينيوم الخلايا من داخلها، بينما يحمي فيتامين هـ الأغشية الخارجية للخلايا.

ومن المصادر الغذائية الطبية للسيلينيوم الحبوب الكاملة، والأطعمة البحرية، والجوز البرازيلي والثوم، والبيض.

(٤) العلاقة مع البيتا كاروتين

إن الأبطال الحقيقين للحرب ضد السرطان هم الفواكه والخضراوات وتثبت الدراسات أن من يتناولون كما وفيرا من الفاكهة والخضراوات يقل احتمال إصابتهم بالسرطان عن أولئك الذين يتحاشون تناول الفاكهة والخضراوات، وعندما يتم هضم الفاكهة والخضراوات وتحللها إلي عناصرها الغذائية الأساسية، تبرز علي ما يبدو عدة مكونات باعتبارها واقيات بصفة خاصة من السرطان أحدها، البيتا كاروتين وهو الصبغة الصفراء التي توجد في فواكه وخضراوات متنوعة.

وقد أبطأ البيتا كاروتين من زحف الأمراض قبل السرطانية بل ساعد أيضا في إعادة التغيرات الخلوية قبل السرطانية إلي وضعها الطبيعي، ربما عن طريق تنشيط عملية الإصلاح التي تتم بداخل الخلية للمادة الوراثية.

البيتا كاروتين بالفعل واحد من المركبات المقاومة للمرض المعروفة باسم الكاروتينويدات، وهذه المركبات التي نجدها بوفرة في الفواكه والخضراوات، مضادات قوية للأكسدة وهي تساعد في إحباط الرسائل الضارة التي تتبعها تلك الشوارد الحرة الضارة مثلما يفعل فيتامين ج، هـ.

ولكن حتى الأطباء الذين يصفون مكملات البيتا كاروتين، يحثونك علي ملء بطنك بالخضراوات برتقالية اللون والصفراء والخضراء الداكنة والورقية مثل الجزر والسبانخ والملفوف، والبطاطا الحلوة، والكوسة الشتوية، والكنتالوب، إن الحصول ولو علي حصة واحدة من أي من تل الأطعمة كل يوم يضعك في نطاق المتوسط القومي فيما يتعلق بالبيتا كاروتين.

(٥) قدرة حمض الفوليك علي كبح جماح السرطان

الملفوف والسبانخ والخس الإفرنجي: هذه الخضراوات الورقية مشتملة على عدد من العناصر الغذائية المقاومة للسرطان، إحدها علي وجه الخصوص وهو الفولات، يساعد فيما يبدو علي حماية الخلايا من التلف الذي يصيب المادة الوراثية بفعل بعض الكيماويات المعنية وهو التلف الذي يشجع علي حدوث مرض السرطان.

الوقاية بالغذاء:

فيما يتعلق بالسرطان فإن كل شئ تقريبا تدخله فمك يمكن أن يلعب دورا ما سواء بالإيجاب أو بالسلب فالفيتامينات والمعادن ليست سوي جزء من القصة ويعرض الخبراء هذه المقترحات الغذائية الإضافية للإقلال من حجم الخطر الذي تتعرض له.

(١) تجنب الدهون: يزيد الغذاء الغني بالشحوم من احتمالات الإصابة بأغلب انواع السرطان، ويقول الخبراء إن الغذاء الأمثل الواقي من السرطان ينبغي ألا يتجاوز نسبة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ في المائة من السعرات دهنية المصدر، ويمثل ذلك حوالي نصف المقدار الذي يتناوله شعب مثل الأمريكيين من الدهون ولبلوغ هذا الهدف التزم في أغلب طعامك بالفاكهة

والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات، والأسماك والمحار، واللحوم الخالية من الدسم، ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه.

(٢) غير قاعدة الثلث: اعتاد الخبراء علي توجيه النصح بألا تحصل علي أكثر من ثلث حصة الدهون اليومية من أي من المصادر الآتية، الدهون المشبعة، الدهون العديدة غير المشبعة الدهون الأحادية غير المشبعة.

فالدهون المشبعة وهي تلك التي تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة، تشمل الشحوم الحيوانية الزبد علي سبيل المثال، والزيوت النباتية المهدرجة أي المسلي النباتي (العديد من الأطعمة المصنعة تصنع من زيوت نباتية مهدرجة: تأكد من قراءة غلاف العبوة بتأن).

تشتمل الدهون العديدة غير المشبعة علي أغلب الزيوت النباتية كزيت الذرة، والعصفر وعباد الشمس، والصويا أما الدهون الأحادية غير المشبعة فتشمل زيت الزيتون، وزيت الكانولا والدهون الموجودة في فاكهة الأفوكادو.

غير أن هناك دلائل متزايدة علي أن الزيوت الأحاديثة غير المشبعة يمكنها المعاونة في الوقاية من أنواع معينة من السرطان وهذا ما دفع ببعض الباحثين للبدء في طرح فكرة التخلي عن قاعدة الثلث فهم يقترحون عليك ألا تحصل علي ما هو أكثر من ربع حصتك اليومية من الدهون المشبعة وربع آخر من الدهون العديدة غير المشبعة والنصف الباقي من الدهون الصحية أي الأحادية غير المشبعة، ويمكنك زيادة مقدار ما تستخدمه من الدهون الأحادية غير المشبعة بالتحول نحو زيت الزيتون أو الكانولا أو بمزجها بالتساوي بالزيوت العديدة غير المشبعة عند الطهي.

(٣) استعمل الزيوت الطازجة فقط دون غيرها: فالخبراء ينصحونك بالابتعاد عن الزيوت المزنخة فإذا كانت رائحتها كريهة فتخلص منها إن

الزيوت تصبح مزرنخة عندما تتأكسد وينتج عنها شوارد حرة ضارة، اشتر زيتك بكميات قليلة وخزنه دوما في الثلاثجة.

(٤) ليكن غذاؤك أخضر اللون: برغم استحواذ كاروتين علي أكبر قدر من الاهتمام فإن الأدلة تشير إلي أن المكونات الأخري الموجودة بالخضراوات قد تثبت أنها لا تقل عنه قوة في الوقاية من السرطان، أحدها وهو الليوتين، يوجد في البركولي، والبازلاء الخضراء والكرفس، والملفوف، والسبانخ، جرير الماء قد يسهم كذلك في مكافحة السرطان ففي إحدي الدراسات وجد أن أحد المركبات الموجودة به ويسمي PEITC يقي من سرطان الرئة في حيوانات التجارب التي تعرضت لدخان السجائر.

(٥) لا تنس الطماطم: برغم عدم احتوائها علي الكثير من البيتا كاروتين فإن الطماطم معبأة بالليكوبين، وهو مركب علي صلة وثيقة به وذو مزايا صحية محتملة فهنك دراسة أجريت في إيطاليا توصلت إلي أن أولئك الذي تناولوا سبعة أو أكثر أسبوعيا من حصص الطماطم النيئة قل احتمال تعرضهم لسرطان المعدة أو القولون أو المستقيم بنسبة ٦٠٪ مقارنة بمن تناولوا اثنين أو أقل من تلك المقادير أسبوعيا، وبجانب الطماطم فإن الجريب فروت الأحمر والفلفل الأحمر الحلو مصادر أخري غنية بالليكوبين.

(٦) كن من محبي ارتشاف الشاي: لقد اتضح أن الشاي يحتوي علي مواد تسمي البوليفينولات (اليفينولات العديدة) والتي ثبت من التجارب التي أجريت علي الحيوانات أنها ذات خواص واقية من السرطان هذه المواد تعمل كمضادات للأكسدة فتعادل أثر الشوارد الحرة المدمرة للخلايا تماما مثلما تفعل الفيتامينات.

وكل من الشاي الأخضر والأسود غني بالبوليفينولات، وبناء علي

البحث يشير عليك باستعمال الشاي المعتاد والذي يحتوى عادة علي الكافيين بدلا من الشأي المنزوع منه الكافيين بطريقة صناعية، لأن الشاي المعتاد له تأثيرات أفضل من حيث الوقاية من السرطان.

(٧) **التهم الثوم بشراهة:** هذه الحبات الأشبه بالأبصال مستدقة الرأس لها أثر طبي نافع جداً.

إن الثوم يحبط عملية تكون خلايا سرطان الثدي كما اكتشف باحثو (أيوا) أن تناول الثوم مرة واحد علي الأقل أسبوعيا يخفض من خطر تعرض الناس لسرطان القولون بنسبة الثلث مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا الثوم مطلقا.

المركبات الموجودة في الثوم والبصل والثوم الحمر وجميعها من أعضاء عائلة الثوميات وهي إحدي عائلات الخضراوات تشترك في إنتاج إنزيمات تعمل علي معادلة الكيماويات المسببة للسرطان.

(٨) **املأ بطنك بالأسماك:** تشير بعض الأدلة إلي أن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ – ومصدرها الأسماك كالماكريل والسلمون تساعد في إعاقة السرطان ففي إحدي الدراسات تمت تغذية حيوانات المعامل بطعام غني بزيت الأسماك فقل احتمال انتشار السرطان من الثدي إلي الرئتين واكتشف باحثو كلية طب بايلور بهيوستن أن أولئك الذين استهلكوا كميات كبيرة من زيت السمك يوميا كانوا أقل ميلا في الأحوال الطبيعية للإصابة بنوع من التلف الخلوي المرتبط بسرطان الجلد أثناء التعرض للأشعة البنفسجية.

اجعل تناول اللحوم الحمراء في المناسبات الخاصة فقط لقد تعرضت النساء اللاتى شملتهن إحدي الدراسات لمخاطر أعظم من التعرض للإصابة بالزوائد المخاطية القولونية قبل السرطانية مع ارتفاع نسبة اللحوم الحمراء

مقارنة بباقي المصادر البروتينية من الدواجن والأسماك هي اللاتى كان خطر الإصابة بالزوائد المخاطية لديهن يبلغ ضعفي الخطر المحيط بمن تناولن أقل النسب.

أما النساء اللاتي اعتدنا علي تناول اللحم البقري أو الضأن كل يوم فقد انخفض خطر اصابتهن بسرطان القولون بأن اقتصرت في تناولهن للحوم الحمراء علي مرة واحدة شهريا وإحلال الدواجن والاسماك محلها باقي الأيام.

(٩) **تناول بيرجر الصويا:** أوضحت الدراسات التي أجريت علي خلايا الحيوان والإنسان أن فول الصويا يحتوي علي العديد من المواد الكيميائية التي ثبت أن لها نشاطا مقاوما للسرطان فواحدة من هذه المواد واسمها «جينستاين» قد تكون لها القدرة علي الوقاية من سرطان البروستانا علي حد قول باحثي جامعة ألاباما في برمنجهام قد يساعد الصويا أيضا في الوقاية من سرطان الثدي حسبما ذكرت نتائج البحث علاوة علي النوفر، جرب أيضا لبن الصويا أو جبن الصويا والميزو والتمبة.

(١٠) **تزود من الألياف:** تعمل الألياف داخل الأمعاء علي زيادة حجم البراز وتزداد الحموضة وتقل تركيز المواد الضارة التي يمكن أن تسبب السرطان بعد ذلك، وعندما يرتفع مقدار ما تتناوله من الألياف تنخفض معدلات الإصابة بسرطان القولون كذلك فإن الغذاء الغني بالألياف علي ما يبدو يقاوم السرطانات المرتبطة بالهرمونات كسرطان البروستاتا والثدي.

وينصح الخبراء بزيادة مقدار ما تتناوله من الألياف إلي ما بين ٢٠ إلي ٣٥ جراما يوميا، ويمكنك بسهولة الوصول إلي هذا المقدار إذا تناولت صحنا من حبوب السيريال الغنية بالألياف وملء ملعقة تقدم من البقوليات وثلاث

شرائح من الخبز السن، وأربع ملاعق تقدم من الخضراوات الطازجة وقطعتين من الفاكهة يومياً.

(١١) **تذكر حصي البان:** إن مستخلص هذا العشب العطري يعمل كمادة حافظة قوية حتى إنه يستخدم في الصناعات الغذائية للحفاظ علي الأطعمة طازجة لقد توصلت الدراسات إلي أن الحيوانات التي تتناول ولو مقادير قليلة من حصي البان كل يوم تحظي بالحماية من السرطان.

إن تناول جزء بسيط من معلقة صغيرة من الأوراق الجافة منه يوميا قد يكون له فوائد صحية جمة، جرب حصي البان علي الدجاج والبطاطس والطعام الإيطالي.

(١٢) **اللحوم المحفوظة مصدر الخطر:** السجق المطبوخ والشاورمة والبسطرمة والهوت دوج واللانشون والسمك المدخن، كلها تحتوى علي نيترويتات، وهذه مواد حافظة تتحلل داخل الجسم منحولة إلي نيتروزامينات مسببة للسرطان، لهذا عليك ألا تتناول تلك الأطعمة إلا في المناسبات النادرة حسبما ينصح الخبراء.

وإذا تناولت منها شيئا فعليك بفيتامين ج، هـ مع وجبتك ففيتامين ج يعادل النيتروزامينات بينما يحبط فيتامين هـ عملية تكوينها.

(١٣) **لا تفرط في الحلوي:** الأطعمة الغنية بالسكر قد تزيد من خطر إصابتك بالسرطان حسبما أوضحت الدراسات ويشير الخبراء إلي أن الطعام الغني بالسكر يكون علي الأرجح غنيا بالدهون أيضا وفقيرا في الألياف والعناصر الغذائية الاخري.

(١٤) **تجنب الكحوليات:** إن شرب الخمر في حد ذاته يمكن أن يزيد من

خطر الإصابة بالسرطان من ضعفين إلي ثلاثة أضعاف لكن إذا مزجت بين مقادير معتدلة من الكحوليات وبين التدخين، فإن خطر إصابتك بسرطاني الفم والبلعوم يبلغ عنان السماء ويتضاعف عشرة مرة حسبما بينت إحدي الدراسات، قد يسبب الكحول تهيجا مباشراً للأنسجة وقد يحث علي الإصابة بنقص في العناصر الغذائية مما يضعف الوسائل الدفاعية للجسم ضد السرطان.

(١٥) **ركز علي رأس الكرنب:** المركبات الموجودة في الكرنب والبركولي وملفوف بروكسل والقنبيط تساعد الجسم علي خفض مستويات نوع من الاستروجين بالجسم يعتقد بأنه ينشط سرطان الثدي، كما توجد أيضا مركبات مفيدة كذلك في تلك الخضراوات قد تساعد علي إنتاج المزيد من الإنزيمات المقاومة للسرطان.

* * *

28 الشيخوخة

أسباب الشيخوخة:

اكتشف العلماء الأسباب التي تجعل الجلد يتدهور فتزحف فوته التجاعيد والتورمات وبقع الشيخوخة، ويترهل وقد يصاب بأمراض تهدد حياة من يصاب بها، وكانت الأسباب متمثلة ولا تزال في العوامل الوراثية والأمراض والعوامل البيئية كالتدخين والطعام وعملية الشيخوخة ذاتها.

سواء أكانت الأمراض هى التي تسهم في حدوث الشيخوخة أو التلف العضوي والذهني الذي نربطه دوما بالتقدم في العمر كلاهما علي ما يبدو ناجم عن حرب خاطفة تستمر طوال العمر تشنها علي أجسادنا جزيئات مدمرة تؤثر علينا علي عدة مستويات.

للشوارد الحرة عادة سيئة ألا وهي الاستيلاء علي الإلكترونات من جزيئات جسمك السليمة حتى تعيد التوازن لنفسها، وخلال ذلك تدمر الخلايا وحامضها النووي DNA وهو الذي يصنع الشفرة الوراثية التي تبلغ الخلية بطريقة أدائها لعملها، وبدون نسخة مطابقة من هذه الشفرة التي يحملها DNA.

يؤمن بعض العلماء أيضا بأن الشوارد الحرة تؤثر علي عملية الشيخوخة بشكل مباشر.

والفكرة أنه قد يكون ثمة تراكم للتلف الناجم عن القصف الخلوي المستمر من قبل قوات الشوارد الحرة فالخلية تقصف مرة، فتأتي فرق الإصلاح الخلوي لتنقذها وتصلح ما لحق DNA الخلية من تلف، وتعود الخلية للعمل

من جديد، ثم تتعرض الخليـة للقصف من جديد مـرة تلو الأخري، وقد تصـل إلي الحد الذي يجعـل فرق الإصلاح عاجـزة عن إعادة كل شئ إلي سابق عهده وهكذا تستمر الخليـة في أداء عملـها، ولكـن لـيس بـنفس الكفـاءة الـتي كانـت عليها من قبـل.

العلاج بالفيـتامينات:

(١) مضادات طبيعية للتأكسد

برغـم أن ملاييـن الشـوارد الحـرة تقصف خلاياك بالصـواريخ كـل يـوم، فإن الوقت الطويل الذي تستغرقـه في إحداث التلف أو المرض يعـود في الواقع إلي عمـل النـظم المقاومـة للشـوارد الحـرة والتي توجد معـك بشكــل طبيعـي منذ مولدك.

وكل منظومـة منها مصممـة بعبقـرية لإنتـاج مادة مضادة للتأكسـد، وهـي مادة كيميائـية طبيعيـــة تعمــل علـي معادلــة أثـر الشـــوارد الحـــرة (أو المادة المؤكسـدة كما تسمي أحيانا) بتقديـم إلكتروناتها إليـها، وهي بذلك تســاعد في الحفـاظ علي صحـة جزيئـات جسـدك.

(٢) تكميل المضادات الطبيعية للأكسدة التي يصنعها الجسم

برغـم أن الجسـم ينتج مواد طبيعيـة مضادة للأكسـدة بهدف معادلـة التلف الذي تحدثـه الشـوارد الحـرة، فإنـه لا ينـتج قـدرا كافيـا للتعامـل مـع القصـف المتواصل من قبل قوات الشوارد الحرة التي تهاجمـه من كـل صـوب وحـدب في ظل حياتنا المعاصرة فنظمـك الطبيعيـة التي بداخل جـسدك والتي تقاوم التأكسد لم تصـمم ببسـاطة للتعامل مع غرف مليئـة بدخـان السـجائر، والطعـام المعبـأ بالدهـون والتعرض المتواصل لفيـروسـات ضاربـة وحديثـة تزداد توحشاً يومـا بعد يـوم.

وقد يتغير كل هذا بمجرد أن يتعرف العلماء علي الكيفية التي يمكنهم بها تعديل جيناتنا الوراثية بحيث تستطيع أجسادنا إنتاج المزيد من المواد الطبيعية المضادة للتأكسد، غير أنه في تلك الأثناء هناك خيار آخر متاح أمامنا أن دعم مضاداتنا الطبيعية للأكسدة بمضادات أكسدة من صنع الإنسان، أو بعبارة أخري ما نسميه بالمكملات الغذائية.

تشير الدراسات العملية إلي أن مكملات مضادات الأكسدة، وهي في الغالب فيتامين ج، هـ علاوة علي البيتا كاروتين والسيلينيوم، قادرة علي ما يبدو علي معادلة أثر الشوارد الحرة التي تتسلل من وراء مضادات التأكسد الطبيعية التي تنتجها خلاياك.

إذا فمضادات الأكسدة لا تقي فقط من الأمراض التي تسرع بنا نحو الشيخوخة، وإنما هي علي ما يبدو تساعدنا أيضا علي صون حياتنا وابتعادنا عن شبح المرض.

الوقاية بالغذاء:

بالرغم من أن الإمداد الغني بالفيتامينات والمعادن يعد أولوية واضحة في أي برنامج للشيخوخة فإن هناك ثلاثة عوامل أخري يجب وضعها في الحسبان.

(١) حب النوم، النوم لا يساعد جسدك فحسب علي أن يحتفظ بشبابه من خلال مكافحته لأمراض القلب والسرطان، وإنما يطيل كذلك عمر خلايا الجلد الطبيعية ويساعدها علي الاحتفاظ بمظهر شاب، وذلك حسبما ورد في دراسات معملية مبدئية.

(٢) تناول البروتين، قد يصاب كبار السن أحيانا بضعف في شهيتهم

ولكنـهم في الوقت نفسـه في حاجـة لمقدار هائـل من البروتينـات حتـى يظلـوا محتفظيـن بنشـاطهم.

لقد توصلت إحدي الدراسـات المشتركـة بين باحثي مركز بحـوث التغذيـة البشرية «حـول الشيخوخـة» إلـي أن الشـخص الـذي تجـاوز سـن الخامسـة والخمسـين يحتـاج يوميا في المتوسـط إلـي مـا يناسـب وزنـه جـرام واحـد مـن البروتيـن لكل كيلو جرام من وزن الجسـم وهذه الكميـة تمثل أكثر مما يوصي به خبـراء التغذيـة عادة بنسبـة الثلث تقريبا وهكذا فإن الشخص الذي يبلـغ ١٥٠ رطلا أو وما يوازي حوالي ٦٨ كيلو جرام، سيحتـاج ما بين ٥٤ أو ٦٨ جرامـا من البروتينـات يوميـاً.

وهنـاك مصدران يعـدان مـن المصـادر العظيمـة للبروتيـن همـا الـدجاج والأسمـاك إن قطعـة مقدارها ثلاث أوقيـات (حوالي مائـة جـرام) مـن صـدر الدجاج وقطعـة مقدارها ثلاث أوقيـات من التونـة تحـويان ٢٧، ٢٥ جراما من البروتيـن علي الترتيب، أضف فنجانا من الحليب المقشـود إلي ذلك وستكـون بذلك قد تناولـت ١٠ جرامات أخري من البروتيـن.

(٣) قلل من الدهـون، أظهرت البحـوث الطبيعـة أن الدهـون الغذائيـة هي المولد الأصلي للشـوارد الحـرة، وهي الجزيئـات غير المستقرة الـتي تتواجـد بصورة طبيعيـة في الخلايا وتقوم بإتلاف الجزيئـات السليمة في جسـدك بسـرقة إلكتروناتها، وفي تلك الأثنـاء تسـهم في زحف الشيخـوخة وهـذا سـبب آخـر للالتزام بغذاء قليل الدسـم.

* * *

29 روماتويد الالتهاب المفصلي

 اسبابه:

رغم أن هناك أطباء متخصصين في هذا المرض (ويسمونهم أخصائي الروماتيزم) فإن روماتويد الالتهاب المفصلي أو روماتويد المفاصل لا يزال شيئا من غوامض عالم الطب، فلا أحد يعلم علي وجه الدقة سببه ولا أحد يعلم سبب مجئ المرض وزواله في شكل نوبات ولا أحد يعلم السبب وراء المعاناة الشديدة التي يعانيها بعض المرضي إلي الحد الذي يصيبهم بالعجز الدائم، أو لماذا لا يصاب غيرهم من المحظوظين سوي بنوبة واحدة طوال حياتهم ثم لا تعاودهم الشكوي من الأعراض بعدها أبداً.

ويميل الطب التقليدي إلي إنكار وجود أي فائدة محتملة للعلاج الغذائي للروماتويد المفصلي فمؤسسة الالتهاب المفصلي، علي سبيل المثال تتمسك بموقفها الذي تقول من خلالها إنه لا يوجد علاج غذائي ثبت أنه مفيد لأي نوع من أنواع التهاب المفاصل فيما عدا النفع الطفيف من وراء زيت السمك، والواقع يقول إننا لانزال في حاجة لتلك التجارب الإكلينيكية الكبيرة التي يمكنها التأكيد علي فائدة التغذية في علاج هذا المرض.

طرق العلاج بالفيتامينات:

مساندة غذائية للعلاج

الأطباء الذين يصفون العلاج الغذائي يتبعون هذه الخطوات: يستبعدون من الطعام تلك الأصناف التي تؤدي إلي تفاقم روماتويد المفاصل، ثم يضيفون دهونا مضادة للالتهاب مثل زيت السمك وبعدها يقدمون

المقادير المثلي من العناصر الغذائية، وتشمل تلك العناصر التي يعتقد أنها تساعد في تخفيف حدة الالتهاب وغيرها من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم لصحة عامة طيبة.

(١) أطفئ اللهيب بفيتامين ج

عندما يتعلق الأمر بالروماتويد المفصلي أو غيره من الحالات الالتهابية، فإن الأطباء أصحاب مدرسة التغذية يضمون فيتامين ج في الغالبية العظمي من الحالات إلي قائمة ما يصفونه من عناصر غذائية.

الشوارد الحرة هي جزيئات شريرة تستولي علي الإلكترونات من جزيئات جسدك السليمة هذا الاستيلاء علي الإلكترونات يضر بالخلايا وتتجمع الشوارد الحرة في عصابات داخل المفاصل المصابة بالروماتزم لأن خلايا المناعة تولد شوارد حرة خلال مهاجمتها لنسيج المفصل، ويقوم فيامين ج وغيره من مضادات الأكسدة بنزع سلاح الشوارد الحرة بأن تقدم إلكتروناتها هي فداء للخلايا.

(٢) السيلينيوم قد يساعد في إيقاف الالتهاب

السيلينيوم ضروري للجسم بمقادير ضئيلة ويعتقد أنه مفيد لحالة روماتويد المفاصل لأنه أيضا يكافح الالتهاب، ويستعمل الجسم السيلينيوم في إنتاج إنزيم بيروكسيديز جلوتاثيون، وهو إنزيم يعمل داخل المفاصل في مهاجمة الشوارد الحرة.

وأفضل مصادره من الطعام الأطعمة البحرية، واللحوم والحبوب.

(٣) فيتامين هـ إضافة للقدرة المضادة للأكسدة

يضيف الأطباء فيتامين هـ إلي روشتاتهم لعلاج روماتوريد المفاصل

لأنه هو أيضا ينظف الجسم من الشوارد الحرة وقد يكافح التهاب المفاصل.

(٤) البيتا كاروتين ربما قلل من التورم

مرضي روماتويد المفاصل الذين يتحولون إلي نباتيين غالبا ما يذكرون أن أعراض الآلم والتورم قد شفيت، إن هذا الغذاء قد يكون مفيدا بعدة طرق، فعلي وجه الخصوص، من المرجح أن الوجبة المحشوة بالخضراوات تحوي كما أكبر من الأطعمة الطبيعية التي وجد بها البيتا كاروتين الصبغة الصفراء الموجودة بالجزر والكوسة الشتوية والكنتالوب وغيرها من الفاكهة والخضر البرتقالية والصفراء.

والبيتا كاروتين مثلها مثل فيتامين ج، هـ والسيلينيوم تقاوم الشوارد الحرة، ففي إحدي الدراسات التي أجريت في سويسرا باستعمال حيوانات التجارب، ساعد البيتا كاروتين في إيقاف الأعراض التي صاحب نوعا من التهاب المفاصل المستحدث تجريبيا والمشابه لروماتويد المفاصل.

(٥) الزنك يخفف الآلام

الزنك أحد المكونات المهمة في الحزمة الغذائية التي تحارب روماتويد المفاصل، بينت دراسات عديدة أن مرضي روماتويد المفاصل يعانون من نقص مستويات الزنك بالدم، والذي يكون مصحوبا في الغالب بارتفاع مستويات المواد الكيميائية الالتهابية بالدم.

إن اجسادنا تستعمل الزنك جنبا إلي جنب مع النحاس، في تصنيع إنزيم يسمي ديسميوتيز السوبر أكسيد، هذا الإنزيم يوجد في المفاصل الملتهبة، حيث يقوم بمعادلة الشوارد الحرة، يعمل الزنك أيضا كلبنة في بناء مائتين أو نحو ذلك من الإنزيمات الأخري التي تلعب أدوارا حيوية في جميع أرجاء الجسم، ومنها إصلاح المفاصل ومساعدة جهاز المناعة علي أداء مهتمه.

ويمكن الحصول عليه من الحبوب الكاملة، نخالة القمح، جنين حبة القمح، اللحم البقري، لحم الضأن، المحار، البيض، المكسرات، والزبادي كلها تحتوي علي مقادير جيدة من الزنك.

(٦) العلاقة مع النحاس

لسنوات طوال انبهر الأطباء وفرحوا أيضا للعلاقة المحتملة للنحاس بروماتويد المفاصل إن مستويات النحاس في الدم غالبا ما تكون مرتفعة لدي المصابين بالروماتويد المفصلي، مما أدي ببعض الباحثين إلي الاعتقاد بأن النحاس يسحب من مخزونه بأنسجة الجسم وينتقل عن طريق الدم لمقاومة التهاب المفاصل.

والمعروف أن النحاس مثله مثل الزنك والسيلينيوم يستخدم في تكوين مركبات مضادة للالتهاب في الجسم، منها إنزيم ديسميوتيز سوبر أكسيد وسيرولوبلازمين، وهو بروتين يوجد في الدم وكل من هذين المركبين الكيماويين الحيويين معروف عنه المساعدة في مقاومة الالتهاب الذي يحدث في رماتويد المفاصل.

النحاس أيضا ضروري للجسم لتصنيع النسيج الضام والأربطة والأوتار وكل ما يلف المفصل من أنسجة مثل الأشرطة المطاطية ويبقيه مستقرا يمكن الحصول عليه من المحار والمكسرات والبذور والفواكه والقواقع المطهوة والفول.

روماتيد الالتهاب المفصلي

أقوي دليل حتى الآن علي أن الغذاء له علاقة بروماتويد المفاصل دراسات أجريت علي أحماض أو ميجا – ٣ الدهنية.

اجعل السمك طبقك المفضل، الماكريل والسلمون والتونة كلها تحتوى

علي أحماض أوميجا - ٣ الدهنية والمعروف عنها أنها مضادة للالتهاب وست دراسات علي الأقل بينت أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية تساعد في تخفيف الألم وتيبس روماتويد المفاصل والعلامات الكيميائية الحيوية علي الالتهاب.

وتشير الأدلة حتى الآن إلي أن حوالي ست جرامات من هذه الأحماض الدهنية يومياً لها تأثير مضاد للالتهاب فيما يبدو، إذا لم تكن تتناول كبسولات زيت السمك فجرب تناول وجبتين أو ثلاث أسبوعياً من الأسماك الدهنية، وقد تمر فترة تصل إلي أربعة أشهر قبل أن تلحظ أي تحسن في حالتك.

وينصح بعض الأطباء بتناول زيت كبد القد القديم الخالي من أي إضافات، بجرعات تصل إلي ثلاث ملاعق مائدة (تسع ملاعق شاي) يوميا ففي الواقع ان هناك بعض الدلائل علي أنه يقلل من الألم والتورم، وبرغم أن زيت كبد القد استعمل علي مدي سنوات بأمان واضح فإن الإفراط ليس مرغوباً حتى ولو كان من شئ جيد وهذا لأنه علي عكس أحماض أو ميجا - ٣ الدهنية، فإن زيت كبد القد يحتوي علي مقادير هائلة من فيتامين أ. د. وبرغم أهمية الحصول علي القيمة اليومية من هذين العنصرين الغذائيين فإن أكثر من ١٥ ألف وحدة دولية من فيتامين أ (أي ثلاثة أمثال القيمة اليومية) أو ٦٠٠ وحدة دولية من فيتامين د (١,٥ مثل القيمة اليومية) قد يكون مقدارا ساما إذا تناوله المرء لمدة زمنية طويلة، حتى لو كان داخل الطعام وعلاوة علي ذلك فإن الأبحاث توصلت إلي أن فيتامين أ من الممكن أن يسبب تشوهات بالأجنة إذا تناولته السيدة الحامل بجرعات تبلغ ١٠ آلاف وحدة دولية خلال أشهر الحمل الأولي.

ولهذا لا تخلط زيت كبد القد مع المكملات ولا بجرعـات بسيطة دون أن تتبـع إشرافاً طبيـا من طبيب ذي معرفـة خاصـة إذا كنـت حـاملا أو في سـن الحمل وعليـك بالتوقف عن مواصلـة أي نظـام غذائي إذا أصبت بالصـداع أو الغثيـان أو القيء.

قلل من الدهـون الأخري: الأطبـاء الذيـن يصفون زيت السمـك يقولـون إن هذا الزيت يؤدي عملـه في تسكيـن الألـم وتخفيـف حالـة التيبس علـي أفضل حال عندما يستعمل بجانب طعام قليل المحتـوى، من الشحـوم الحيوانيـة.

وهذا شيء منطقي حيث إن الدهـون تتنـافس فيمـا بينهـا لكـي يستخدمها الجسـم في إنتـاج المواد الكيميائيـة الحيويـة المسـماة بالبروستاجلاندين وعنـدما يختـار الجسـم زيت السمـك، عندما تكـون جزيئـات زيـت السمـك متـوفرة بكثرة فإن البروستـاجلاندين الناتج يكـون مـن النـوع المضـادا للالتهـاب أمـا عندما يختـار الجسـم حمـض الأراكيدونيـك مـن الشحـوم الحيوانيـة يكـون البروستاجلاندين الناتج مشجعا علي حدوث الالتهاب.

فخفـض مقـدار الدهـون بـالإقلال مـن اللحـوم (لاسـيما اللانشـون) ومنتجـات الألبـان كاملـة الدسـم (كـالأيس كريـم والأجبـان والزبـد) والمايونيز والسلع المخبـوزة ومرق السلطة.

حدد الأطعمة التي تسبب لك المشاكل: يؤمـن أغلب الأطبـاء بأن نسبة قليلة فقط من مرضـي روماتويـد المفاصـل تتفاقـم أعراضهـم نتيجـة لـبعض الأطعمـة التي يتناولونها ولكن كثيرا من الأطبـاء المهتميـن بالتغذيـة يؤمنـون بأن هذه النسبـة أكثر مما كان يعتقـد مـن قبـل، حيـث يعتقـد أن هـؤلاء النـاس مصابون بأعراض التهاب مفاصل مرتبطـة بالطعـام وأن كـل مـريض بالتهـاب المفاصل يجب علي الأقل أن يجرب استبعاد بعض الأطعمـة مـن غذائـه حتـى

يحدد الأطعمـة المسببة للمشاكل.

تدرس الأبحـاث احتمال أن بعض الناس تتكون بأجسـامهم أجساد مضادة (وهو رد فعـل وقائي طبيعي يقـوم به جهاز المناعـة تجاه الغـزو) للبروتينـات التي يأكلونها وأن تلـك الأجســام المضـادة بعـد ذلـك تواصـل هجومهـا علـي البروتينـات المماثلـة بالجسـم نفسـه وهكذا فإن فكـرة وجـود التهـاب مفاصـل مرتبط بالطعام ليست مستبعدة تماما مثلما كان الحال في الماضي.

ويمكنـك الاحتفاظ بمفكرة يومية للطعـام لعـدة أسابيـع حتـى تعـرف إن كانت أطعمـة معينـة لها يد في الأعراض التي تصيبك أم لا.

الأساليب السـريعـة في تحديـد مـا إذا كانـت الأطعمـة تمثـل جـزءاً مـن مشكلتك أن تحدد لنفسـك برنامجا لمدة أسبـوع تتنـاول فيـه أطعمـة لا تأكلـها عادة أو لا تتنـاول سـوي عصائر فـإذا تحسـنت حالتـك خـلال هـذا الأسبـوع فعليـك أن تعيـد تنـاول أطعمـتك المعتـادة بالتدريـج لـتري مـا إذا كانـت الأعراض ستتفاقـم أم لا.

وأي طعـام قد يسبب مشاكل لكن أكثرها هي الحليـب، والقمـح، والسـكر والذرة والصويا بعض الناس علي ما يبـدو يعـاني مـن مشـاكل مـع الطمـاطم والبطاطس والباذنجـان والفلفل الرومـي والفلفـل الأخضـر والأحمـر والشطـة وكلها من نباتات عائلـة البلادونا (ست الحسـن).

* * *

30 السل (الدرن الرئوي)

هو مرض مزمن ينتج عن العدوى بجراثيم السل وقد يصيب هـذا المرض مختلف الجسم وهو يصيب الرئتين بصورة رئيسية فهو يقتل ٢ مليون إنسان كـل سنة.

طرق العدوى:

السل مرض معدٍ مثل الزكـام، فهـو ينتشـر خـلال الهـواء. العـدوى الأولى تصيب الأشخاص الغير حائزين على مناعة كافية. تنتقل العدوى خلال المرضى المصابين بالسل الرئوي فقط.

فعندما يقوم الأشخاص المصـابون بالسـعال، العطـس، الـتكلم أو البصـق، يقومون بنشر الجراثيم، الـتي تعـرف بعصـويات السـل، في الهـواء ، ولكـي تـتم العدوى يحتاج الشخص السليم أن يستنشق عدداً صغيراً فقط من هذه الجراثيم. في حالات قليلة تكون العدوى الأولية شديدة وتتطور إلى سل جـامح يمكـن أن يصيب أمكنة متعددة من الجسم ولكن في أغلب الأحيان يشفي المريض من هذه الإصابة ويتحجر مكانها برواسب كلسية وتبقى الجـراثيم محبوسـة لمـدة طويلـة، وفي حالة ضعف الشخص أو إصـابته بمـرض سـبب لـه الهـزال فـإن الرواسـب الكلسية سوف تزول وتنشط جراثيم السل من جديـد ممـا يسـبب للشـخص مـا يسمى السل الثانوي، فيصاب بسعال شديد مزمن وضعف عام ونقص في الوزن وألم في الصدر وأحيانا وجود دم مع البصاق والبلغم.

إن لم يتم علاج الشخص المصاب بالسل النشط فإنه يقوم بنشـر العـدوى إلى ١٠ أو ١٥ شخص سنويا. ولكن ليس بالضرورة أن كل إنسان مصاب بالسل مريض.

فنظام المناعة في الجسم يقوم بتغليف أو تقييد جرثومة السل التي تكون أساسا محمية بمعطف شمعي سميك، وتستطيع أن تبقى خامدة لسنوات. ولهذا فعندما تضعف مناعة الشخص المصاب تصبح فرص ظهور المرض أعظم.

يشخص المرض بواسطة التصوير بالأشعة وبالأعراض المميزة للمرض وكذلك بوجود الجراثيم في البصاق والبلغم عند فحصها بكتيريا.

العلاج:

عندما يتم اكتشاف حالة سل نشطة (بوجود الجرثومة في البلغم) يتم البدء بالعلاج الذي يجب أن يعتمد على أدوية مضادة للسل تعطى بطريقة معينة وجرعات محددة.

مدة العلاج تستمر من ٦ إلى ٨ أشهر. ويجب التنويه بأنه يوجد لهذا المرض لقاح يساعد على الوقاية، وهو أول لقاح يعطى للأطفال بعد الولادة مباشرة.

* * *

31 حصوات الكلي

تعتبر حصوات الكلي بلاءًا قديمًا فهي مذكورة في قسم أبوقراط، وتم العثور على حصوة بداخل مومياء مصرية. في السنوات القليلة الماضية تم البدء باكتشاف القاعدة الوراثية لأمراض الكلى الوراثية وفهم كيفية تفاعل العوامل الذاتية النشوء والعوامل الغذائية في منع أو في المساعدة بتشكل حصوات الكلى.

العوامل التي تساعد علي تكوين الحصوات:

البول الطبيعي يكون مشبعا بأوكزلات الكالسيوم calcium oxalate ، والتي تعتبر من المكونات الأساسية لمعظم حصوات الكلى.

ومن العوامل المساعدة على تشكيل الحصوات :

- وجود نقص في مثبط ذاتي النشوء يمنع تشكل الحصوات
- زيادة إفراز مكونات الحصوات
- اختلال دائم في كثافة الهيدروجين الأيونية pH للبول (حمضية البول أو قلويته)
- ضيق في المسالك البولية .

في بعض الحالات، تكون المشكلة الأساسية نقص في كمية السوائل تقود إلى تركز البول.

جدول (١) الأسباب المرضية لحصوات الكلى الشائعة

محتوى الحصوة	السبب
أوكزلات الكالسيوم	زيادة الكالسيوم نقص السترات زيادة الأوكزلات زيادة حمض اليوريك)حمض البول)
فوسفات الكالسيوم	مرض ازدياد الحامضية الأنبوبي الكلوي
حمض اليوريك (حمض البول)	زيادة تركيز حمض اليوريك)حمض البول) استمرار ارتفاع حمضية البول
ستروفايت Struvite بلورات مغنيسيوم أمونيوم فوسفات (crystals of magnesiumammonium phosphate)	إنتانات بكتيرية منتجة لإنزيم أو خميرة البولينا
السيستين Cystine (حمض أميني يوجد ضمن منتجات التحلل المائي للبروتين خاصة الكيراتين والأنسولين وأحيانا يوجد على شكل راسب في البول أو يكون حصوات حويصلية)	بول سيستيني (إفراز السيستين في البول وهذه الحالة عادة ما تصاحب أمراض الكبد واليرقان)

وبالنسبة للعديد من المرضى تكون العوامل الوراثية مهمة عادة ، حمضية البول مهمة أيضا.

فحصوات فوسفات الكالسيوم مثلا عادة ما تتكون في حالات ارتفاع كثافة الهيدروجين الأيونية pH طويلة الأمد، وحصوات حمض البول والسيستين في حالات انخفاض كثافة الهيدروجين الأيونية للبول.

أسباب الحصوي:

- **أسباب وراثية**

الجينات مسؤلة عن عدة أمراض غير شائعة تسبب تشكل حصوات الكلى، من ضمنها البول السيستيني، مرض زيادة أوكزلات البول الأولي، مرض الحمّاض الأنبوبي الكلوي الأقصى الوراثي، مرض دنتDent's disease ، ومرض نقص المغنسيوم في الدم ، وزيادة الكالسيوم في البول الوراثي.

كل هذه الأمراض وراثية ولها صفات طبية سريرية تميزها عن الأسباب الأخرى المسببة لحصوات الكلى. وفهم الفسيولوجية المرضية لهذه الأمراض الغير عادية والغير شائعة قد ساعد في توضيح شروط تشكيل حصوات الكلى الشائعة الحدوث.

- **أسباب أيضية وميكانيكية**
  - عملية الأيض العظمية في حالات زيادة إفراز الكالسيوم في البول

العلاج:

لأن جميع المرضى بحصوات الكلى يستفيدون من تخفيف تركيز البول، فإن شرب كميات كبيرة من السوائل يبقى ركن العلاج الأساسي.

أما طرق العلاج الغذائية والدوائية الأخرى فتعتمد على التركيب

الكيميائي للحصوات وللبول.

- الكالسيوم
- أوكزلات
- سيترات
- حمض البول
- مغنيسيوم
- صوديوم
- كرياتينين



32 الباركنسون

علاماته:

- من علاماته البطء في الحركة والكلام والكتابة والفهم
- أكثر من مليون شخص مصاب بهذا المرض في أمريكا
- مريض الباركنسون لا ترمش عيناه إلا نادرا
- يظهر بعد أن يصبح النقص ٧٥-٨٠٪، أو عندما يحدث عدم توازن بين الدويامين ومواد كيميائية أخرى موجودة في النوى القاعدية، مثل: الأستيل كولينAcetylcholine ، والجلوتاميتGlutamate ، ومادةB ، ومادة GABA ومواد أخرى.

يعود الفضل للمعرفة العلمية لهذا المرض إلى الطبيب البريطاني (جيمس باركنسون) الذي وصف المرض للمرة الأولى عام ١٨١٧ م.. وهو مرض يتقدم مع مرور الزمن ويؤدي إلى ضمور وتلف في الخلايا والألياف العصبية.. وتقدر نسبة حدوثه العالية من ١: ٥٠٠ من السكان في سن الخمسين ويزداد مع تقدم العمر. عن خلفيات هذا المرض التقت «كلينك» مع الدكتورة أسمهان فرحان الشبيلي استشارية ورئيسة قسم أمراض الجهاز العصبي في مستشفى ابن سينا.. وفيما يلي نص الحوار:

تطور مرض باركنسون

مادة الدوبامين هي مرسل كيماوي في الدماغ، والخلايا المنتجة للدوبامين موجودة في أماكن خاصة من الدماغ Substantia Nigra تتأثر وتقل وتتلف في الأشخاص المصابين بهذا المرض. وعند استهلاك مادة الدوبامين، وهي المسؤولة

عن نقل الإشارات العصبية التي تسهم في تحقيق التوافق الحركي للإنسان يفقد الدماغ قدرته على السيطرة على الحركات وإدارتها كما يجب، ولهذا يعتبر مرض باركنسون ناجما عن نقص في مادة الدوبامين.

هل يوجد في الرجال أكثر من النساء؟

مرض باركنسون يوجد في الرجال أكثر من النساء بنسبة ٣:٢، ومعدل عمر المريض عند ظهور الإصابة هو ٥٠ عاما، ويمكن أن يحصل عند صغار السن أيضا.. أي قبل سن الأربعين بنسبة ٥-١٠٪. ويوجد في أمريكا أكثر من مليون شخص مصاب بهذا المرض، ونسبة هذا المرض تزداد مع ازدياد متوسط العمر.

أعراضه:

- بطء في الحركة مع اختلال
- تيبس في الأطراف
- رجفان في الأطراف العليا والسفلى

(وهذا يؤثر على توازن المريض وسيره)

- وهنالك صعوبة في البدء بالحركة والتوقف والدوران
- كما أنه قد يؤثر على الكلام والبلع والذاكرة والتوازن.

أبرز ما يميزه:

الرجفان المنتظم الذي يبدأ في اليدين والأصابع، ثم يمتد ليشمل القدمين والرأس، ويبدو المريض كأنه يدحرج حبات مسبحة بين أصبعي الإبهام والسبابة، ويظهر الرجفان أثناء الراحة، ويختفي أثناء النوم، ومع الحركة الإرادية للطرف المصاب، ويزداد الرجفان مع التوتر والقلق، وهذا الرجفان يؤدي إلى صعوبة في الكتابة والإمضاء والرسم، مع تغير في الكتابة بأن تصبح كتابته أصغر

ومرتجفة، مع صعوبة في الأكل، ولا سيما احتساء السوائل مثل الماء والشـوربة. كما يؤثر الرجفان على الحلاقة، وربط الحذاء، أو فتح أو ربط الأزرار، أو لـبس الجوارب، أو عد الفلوس، أو قرع الباب، أو استعمال فرشاة الأسنان، وغيرها.

آثـــــاره:

من آثار هذا المرض البطء في الحركة، وهذا يؤثر في المـريض أثنـاء النهـوض من السرير أو الكرسي، أو البـدء في الحركـة، أمـا السـير فبصـعوبة وبخطـوات صغيرة وعدم مرونة في السير، وكأن الجسم متشنج وبتوازن مختل، وكذلك يظهر تباطؤ في حركة الساعدين، والتوقف وصعوبة الدوران، ويظهر تغيير في استقامة الجسم والميل إلى الانحنـاء إلى الأمـام، ومـن الغريـب أن مـريض باركنسـون قـد يستطيع الركض وصعود أو نزول الدرج بسهولة، بينما يسير ببطء شديد.

يتميز مريض باركنسون بـ:

يتميز مريض باركنسون بوجه جامد الملامح، قليل الحركة، معدوم الانفعال، لا ترمش عيناه إلا نادرا، وكأنه يضع قناعا أصم على وجهه، وقد يسيل اللعاب من فمه أثناء الليل، أو ترتعش شفتاه ولسانه، فإذا تكلم كان كلامه بطيئا هامسا مملا على وتيرة واحدة، ويكتسب جسمه وضعا متصـلبا يتميـز بانحنـاء الظهـر، وانثناء المرفقين والركبتين جزئيا، وغالبا ما يمشي المريض بخطوات قصيرة زاحفة، فهو بطيء الحركة، بطيء الكلام، بطيء الكتابة، بطيء الاستجابة، بطيء الفهـم، كأنه قد وضع في قميص من الجبس، أو قناع من حديد.

وهنا لابد من التأكيد أنه ليس كل رجفان أو بطء في الحركة أو تيبس، هـو مرض باركنسون، إذ إن هنالك كثيرا من الأمـراض الـتي لها أعـراض مشـابهة. لذلك يجب توخي الدقة عند تشخيص هذا المرض، أو عند تحويله إلى الجراحة.

العلاج:

هنالك أدوية كثيرة وحديثة أثرت إيجابيا في تحسن حالة المريض، ولكن في بعض الحالات تنقص كفاءة الدواء، وفي حالات أخرى لا يتحمل المريض العلاج أو تظهر آثار جانبية لهذه الأدوية لا يمكن علاجها.

وفي مثل هذه الحالات ونسبتها لا تزيد على ١٠-١٥٪، يحول المريض إلى لجنة متخصصة للتأكد من التشخيص وتقرير حاجة المريض إلى الجراحة ونوعية وموقع الجراحة. يوجد نوعان من الجراحة إما بالكي أو بالتنبيه الكهربائي بواسطة بطارية تزرع تحت الجلد، وهذا يؤدي إلى نتائج جيدة.

وهناك دراسات كثيرة على علاجات متطورة، وكذلك دراسة هندسة الجينات (المورثات) وزرع خلايا، خاصة من الجنين.

أسباب لمرض باركنسون:

أسباب هذا المرض غير معروفة تحديدا، وهنالك عدة احتمالات:

١- فيروس.

٢- ضعف في المناعة.

٣- ضمور وتلف في الخلايا المؤدية إلى المرض.

٤- مواد سامة.

٥- استعداد وراثي.

هل توجد الآن معالجة شافية لهذا المرض؟

رغم التقدم الكبير في المعالجة الدوائية والجراحية لمرض باركنسون إلا أنه لا توجد حتى الآن معالجة شافية له، ولا تزال هنالك تحديات كثيرة تنتظر الحل.

وما يشجع أن أبحاثا كثيرة ومتطورة تجرى الآن في العالم قـد تسـاعد في المسـتقبل على ظهور فهم جديد يمكن أن يؤدي إلى شفاء المرض.

والمعالجة في الوقت الحاضر تستمر طوال الحياة مثلـها مثـل معالجـة مـرض السكري، فهي تساعد على تخفيف حدة الأعـراض، وعلـى اسـتعادة القـدرات الوظيفية، وتحسين نوعية الحياة فقط، فيتمكن المـريض مـن أن يعـود إلى مزاولـة حياته الطبيعية في العمل والمجتمع، كما يشـعر بنعمـة الصـحة والسـعادة، وعـدم الاعتماد المستمر على الآخرين.

* * *

33 الغدة الدرقية

فراشة صغيرة، لونها بني مائل للاحمرار تفرد جناحيها في المنطقة الأمامية من الرقبة أمام القصبة الهوائية، ورغم صغر حجمها إلا أنها تمثل محطة توليد الطاقة بل يمكن القول إنها تسيطر على وظائف الجسم كله، إنها بالطبع ليست فراشة حقيقية ولكنها تشبه الفراشة في الشكل إلى حد كبير، أما اسمها فهو الغدة الدرقية وهي صماء إفرازاتها تدخل في الدم مباشرة وتعتبر ترمومتر الجسم الفعلي، فلو زاد نشاطها عن المنسوب العادي تصبح كالنار تأكل الهشيم، تحرق كل ما يصل إليها من وقود، ولو قل نشاطها عن معدله فإن الجسم يفقد نشاطه وحيويته ويركن إلى الكسل و الخمول والنعاس ويشعر بالبرودة باستمرار

أهمية الغدة الدرقية:

الغدة الدرقية من أهم الغدد الموجودة في الجسم ويمكن تشبيهها بمحطة لتوليد الطاقة في الجسم البشري، توجد في الجهة الأمامية من منطقة الرقبة وتعمل أساسا على إفراز الهرمونات التي تتحكم في عمليات أيض الخلايا وبالتالي فعند حدوث أي اضطراب في وظيفة الغدة الدرقية يحدث - كنتيجة لذلك - خلل في جميع وظائف الجسم.

وتتكون الغدة الدرقية أساسا في مرحلة الجنين من نتوء بسيط يظهر فيما بين الجزء الأمامي والخلفي من اللسان وتنزل من منطقة اللسان إلى المنطقة الأمامية من الرقبة ولذلك يحدث نوع من المشاكل حيث يكون جزء منها في اللسان عند الأطفال أو في أي مكان آخر فيما بين اللسان والرقبة، وفي بعض الأحيان يحدث نوع من التكيس في مكان نزول الغدة ويؤدي إلى التهابات عند الأطفال ويحتاج الطفل في هذه الحالة إلى عملية جراحية لاستئصالها.

أما عن موقعها من الناحية التشريحية فإنها تقع أمام القصبة الهوائية وتكمن صعوبتها - خاصة أثناء إجراء الجراحة - في وجود علاقة حرجة جدا بينها وبين الأحبال الصوتية حيث يوجد على جانبي الغدة عصبان يتحكمان في حركة الأحبال الصوتية وبالتالي تظهر أهمية الناحية التشريحية للغدة الدرقية وخاصة في الحالات الجراحية لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تغير صوت المريض بل من الممكن أن يفقده تماما عند حدوث أي خطأ جراحي .

ومن ناحية الدورة الدموية، فلو أخذنا جراما واحدا من أنسجة الغدة الدرقية فسنجد أن نسبة مرور الدم فيها تعتبر من أعلى النسب في الجسم - بالنسبة لجرام واحد من الغدة - وبالتالي فكمية الدم التي تمر فيها تكون كبيرة جدا. ولذلك فهي عملية تحتاج إلى خبرة كبيرة وحرص شديد من الجراح لما يمكن أن تؤدي إليه من مضاعفات كثيرة كالنزيف مثلا .

اشكال الخلل الوظيفي للغدة الدرقية:

أما عن اختلال عمل الغدة فإن هناك شكلين رئيسيين لحدوث هذا الخلل:

- الأول يتمثل في زيادة إفرازات الغدة.
- والثاني في قلة إفرازاتها.

أعراضه للشكل الثاني:

- زيادة في الوزن.
- ترهل في الجسم.
- الميل إلى النعاس.
- الشعور بالكسل .
- الإحساس بالبرودة.

وعلاج هذه الحالة بسيط جدا وهو تناول حبوب بديلة للهرمون الذي

تنتجه الغدة الدرقية وبعدها يستعيد نشاطه مرة أخرى وهذه الحالات يتم علاجها عادة عن طريق أخصائي أمراض الغدد الصماء وقلما تحتاج هذه الحالات إلى أي تدخل جراحي .

أسباب الشكل الأول:

أما النوع الأول فهو زيادة إفرازات الغدة وعادة ما يكون ناتجا عن عدة عوامل ولكن هناك مسببان رئيسيان أولهما مرض غريف وثانيهما حدوث تكيسات أو أورام .

ويعرف مرض غريف بأنه عبارة عن زيادة أولية في وظائف الغدة ولا أحد يعرف بالتحديد المسبب الرئيسي لهذا المرض، ولكن هناك اعتقاد بأن السبب الجوهري لهذا المرض هو وجود اختلال للنظام المناعي في الجسم ينتج عنه قيام الغدة بإفراز كمية كبيرة جدا من هرمون الثيروكسين الهرمون الأساسي الذي تفرزه الغدة والمحصلة النهائية لهذا الخلل هو قيام المصنع بحرق الطاقة ومن أعراض هذه الحالة:

- تناول المريض الكثير من الطعام وعلى الرغم من ذلك يقل وزنه.
- ويتبول كثيرا .
- ويتصرف بعصبية .
- ويصاب بالإسهال.
- كما يؤثر هذا المرض على العين ونلاحظ جحوظا في العينين .

العلاج:

وبالنسبة لعلاج مرض غريف فهناك ثلاثة طرق لعلاجه في تخصصات

مختلفة الطريقة الأولى باستخدام اليود المشع وهذا العلاج يعطي نتائج طيبة بل ويمكن تفادي الجراحة من خلاله ولكننا لا نقوم بإعطاء اليود المشع لكل الحالات على أساس أن المواد المشعة يمكن أن تؤثر على بعض المرضى في المستقبل وبعد استخدام اليود المشع يمكن ان تنخفض وظائف الغدة، وبالتالي يحتاج المريض إلى تناول هرمون الثيروكسين للتعويض.

والطريق الثاني من علاج مرض غريف يطلق عليه العلاج التحفظي أو الطبي حيث يتناول المريض أدوية تساعد على توقف الغدة عن تصنيع هرمون الثيروكسين ولا نستطيع إعطاء العلاج التحفظي لفترات طويلة لأنه يمكن أن يؤثر على خلايا الدم وغيره من أجهزة الجسم المختلفة . وتتحسن حالات البعض من خلال هذه الطريقة العلاجية ولا يعود إليهم المرض مرة أخرى، أما إذا عاود المرض ظهوره مرة أخرى فنلجأ عادة إلى الأسلوب الجراحي وهو النوع الثالث من أطراف العلاج وبالنسبة للجراحة فنقوم عادة باستئصال جزء كبير من الغدة ونترك حوالي الثمن ٨/ ١ فقط على أساس أن هذه البقية تصبح كافية لإفراز الهرمون في الجسم واكرر أننا نلجأ للجراحة في حالات محدودة يمكن تلخيصها في التالي :

- عدم استجابة المريض للعلاج التحفظي.
- وجود موانع لتعرض المريض للعلاج الإشعاعي.
- عدم توفر العلاج الإشعاعي في المكان الذي يعالج به المريض.

وعادة فالعلاج الجراحي يحتاج إلى تحضير وتهيئة كما يوضح د، البغدادلي فجسم المريض قبل إجراء الجراحة يشبه السيارة عندما تكون ساخنة جداً وبالتالي فيجب أن يعطى المريض مثبطات للغدة الدرقية وذلك من خلال بعض الأدوية حتى تهدأ عجلة عمل أجهزة الجسم المختلفة، بعدها وفي الوقت

المناسب - الذي تكون فيه الدورة الدموية مستقرة نقوم - بإجراء الجراحة .

وهناك نوع آخر من أمراض زيادة حجم الغدة الدرقية يحدث كنتيجة لوجود تكيسات وهذا النوع من المرض لا يستجيب عادة للعلاج التحفظي، والعلاج الإشعاعي لا ينجح دائما ويكون التدخل الجراحي هو الأفضل في علاج مثل هذه الحالات، وهذا المرض موجود بكثرة في المملكة، لان هذا المرض عادة ينتشر في المناطق التي لا يتوفر فيها اليود أو يوجد بقلة مثل المناطق الصحراوية ومناطق الجبال في سويسرا أو في وسط إفريقيا ويقل انتشار المرض في المناطق الساحلية، ولكن مع وجود الملح المزود باليود وكذلك تناول المأكولات البحرية كالأسماك قد ساعد على الإقلال من هذه المشكلات نسبيا.

ولكن في أحيان كثيرة نجد أن هذا المرض منتشر خاصة عند السيدات لأن الجسم قد يشكل ضغطاً على هذه الغدة وبالتالي قد يحدث تحوصل أو تكيس في الغدة وعادة لا نتدخل جراحيا في مثل هذه الحالات إلا إذا حدث تضخم في الغدة وأحدثت ضغطا على القصبة الهوائية أو البلعوم أو دخلت إلى الخلف وبالتالي تضغط على الأوعية الدموية في القفص الصدري أو إذا أصبحت متضخمة عند الرقبة فنقوم بإجراء الجراحة لإزالة جزء كبير جدا من الغدة ونترك ثُمنها وفي اغلب الأحوال فإننا نعطي هؤلاء المرضى علاجا بديلا للغدة وهو هرمون الثيروكسين، وفي بعض الأحيان يحدث نوع من السرطان محدود في الغدة، مما قد يثير القلق لدى بعض الناس ولذلك فعند وجود شك فإننا ننصح بالتدخل الجراحي، وهناك مجموعة من الأورام التي تصيب الغدة الدرقية وفي الغالب تكون حميدة وهذا النوع شائع إلى حد كبير وهو عدة أنواع وعلاجه يعتمد أساسا على عدة أشياء أولاً استئصال للغدة إما كليا أو جزئيا وبعد الاستئصال يعطى اليود المشع وفي النهاية يجب على المريض تناول دواء ليحل محل الغدة .

والأورام الحميدة موجود بكثرة في المملكة وتشخيصها يعتمد أساسا على معرفة الطبيب وأخذ جرعة من المريض وتحليلها ومعرفة نوع الورم وبالتالي وضع خطة للعلاج الجراحي.

والمريض يحتاج دائماً إلى المتابعة بعد جراحة الاستئصال وتكون هذه المرحلة أهم من العلاج لأنه في بعض الحالات قد ينتشر الورم في بعض الغدد الليمفاوية المجاورة وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى جراحة أخرى لاستئصال هذه الغدة وبعد ذلك يتم علاجها إشعاعيا لتنظيف المنطقة تماما، وهناك نوع آخر وهو الأورام الخبيثة ويؤكد الدكتور البغدادلي انه قليل الحدوث نسبيا في المملكة.

* * *

34 الزهري

الزهري أو السفلس مرض تناسلي قديم معدٍ ومزمن يصيب جميع أجزاء الجسم حيث يحدث بها إصابات مختلفة ذات صور متعددة وهو يتسبب من ميكروب حلزوني الشكل *Treponema pallidum* يشبه الخيط الرفيع وتنتقل العدوى في معظم الحالات عن طريق الاتصال الجنسي المباشر بين المريض والسليم وفي حالات قليلة قد تحدث العدوى باستعمال بعض أدوات المريض كالفرشاة أو دورات المياه كما أن الأم المصابة بهذا المرض يمكن أن تنقله للجنين عن طريق الحبل السري.

أعراضه:

مرض الزهري المكتسب يتميز بفترة حضانة طويلة تتراوح بين ٩-٩٠ يوماً وفي معظم الحالات تستمر بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، ويعرف لهذا المرض ثلاثة أدوار:

١-الدور الأول Primary syphilis هو القرحة الزهرية شنكر (chancre) ولها مواصفات معروفة تظهر في معظم الحالات على الأعضاء التناسلية في الرجال والسيدات إذا كانت الإصابة عن طريق الاتصال الجنسي، وقد تظهر في أماكن أخرى بعيداً عن الأعضاء التناسلية مثل اللسان والحلق والشفاه وأصابع اليد والثدي عند المرأة أو حول فتحة الشرج وتكون هذه القرحة دائماً وحيدة لا تحدث أي آلام ونظيفة لا تحدث أي إفراز ويصحبها تضخم في الغدد الليمفاوية المتصلة بها دون ألم يشعر به المريض.

وتمكث هذه القرحة مدة ما بين ٦-١٢ أسبوعًا حيث يعقبها ظهور الدور

الثاني للمرض.

٢- الدور الثاني هو الطفح الجلدي Secondary syphilis

يتميز بانتشاره على جميع أجزاء الجسم بلونه النحاسي الغامق وبإصابته أماكن مماثلة وبعدم حدوث أي آلام منه ولكن يصحبه ارتفاع قليل في درجة الحرارة وحدوث صداع مستمر لا يؤثر فيه أدوية الصداع، وتوجد أنواع مختلفة من هذا الطفح الجلدي تتميز بمواصفات خاصة لكل نوع منها ومن أهمها النوع الحبيبي الذي يظهر على شكل زوائد جلدية ذات رائحة كريهة وسطها مغطى بتقرحات صغيرة تفرز صديداً مملوءاً بميكروبات مرض الزهري، ويصحب الطفح الجلدي حدوث تقرحات بفتحة الفم وبداخل الشفتين وقد تصل إلى اللوزتين والحلق حيث تتقرح وتحدث آلاماً شديدة ويلاحظ في هذا الدور تضخم في الغدد الليمفاوية في جميع أجزاء الجسم وحدوث سقوط في شعر الرأس وآلام بالمفاصل والعظام تشبه الآلام الروماتيزمية.

ويتميز هذا الدور بإيجابية اختبار مصل الزهري في جميع الحالات ويعتبر أكثر وأخطر الأدوار في حدوث العدوى حتى عن طريق اللمس، وبعد فترة قد تمتد إلى شهرين تختفي كل هذه الأعراض ويظهر على المريض أنه قد شفي غير أن الميكروبات تكون قد تمكنت من الجسم وتسمى هذه الفترة بالزهري الكامن وقد تتراوح هذه الفترة ما بين عامين أو أكثر حسب مقاومة الجسم للميكروب.

٣-الدور الثالث وهو الدور النهائي الذي ينتشر فيه المرض ليصيب جميع أعضاء الجسم الداخلية مثل الجهاز الدموي (يسبب تليف في القلب وتمدد في الشريان الأورطى والشرايين المتوسطة الحجم مما يسبب في الموت المفاجئ) والجهاز العصبي (يسبب الجنون أو أنواع مختلفة من الشلل أو فقدان السمع)

وقد يصيب العينين مما يؤدي إلى العمى كما أنه يحدث التهابات مختلفة في العظام والمفاصل.

العلاج:

يعالج المريض بالزهري بالمضادات الحيوية الفعالة مثل البنسلين والتتراسيكلين أو الإريثرومايسين مع مراعاة عدم استخدام أشياء المريض وتعقيم ملابسه والابتعاد عن المعاشرة الجنسية حتى يتم التأكد من شفائه التام من هذا المرض وذلك خوفاً من نقله للآخرين.

* * *

35 السـيلان

هو مـرض خمجـي (عـدوى) تناسـلي حـاد يصـيب الـذكور والإنـاث في الأغشية المخاطية التي تغلف الإحليل أو عنق الرحم أو المسـتقيم أو البلعـوم أو العينين وقد يؤدي إلى حدوث تجرثم الدم septicemia .

المسببات:

العامل المسبب هو بكتيريا نيسـيريا قونوريـا Neisseria gonorrhoeae والـتي يمكن كشفها في الإفرازات (النـز) باللطاخـة المباشـرة (شـريحة) direct smear أو بعد الزرع .culture وينتشر هذا المرض عادة بالاتصال الجنسـي، وتكـون النسـاء عادة حاملات للميكروب بدون أعراض لعدة أسابيع أو أشـهر وتكشـف عـادة بعد كشف المخالط الجنسي. وتكـون العـدوى بـدون عـرض أيضـا في البلعـوم والمستقيم عند اللوطيين. أما السـيلان الـذي يحـدث عنـد الفتيـات قبـل البلـوغ فيكون بسبب البالغين عادة عن طريـق الاعتـداء الجنسـي أو نـادرا عـن طريـق العدوى.

الأعراض والعلامات:

- **عند الرجال**

فترة حضانة المرض عنـد الرجـال مـن ٢ إلى ١٤ يومـاً. ويبـدأ عـادة علـى شكل انزعاج خفيف في الإحليل ويليه بعد ساعات قليلة حـدوث حرقـان عنـد التبول مع صعوبة في التبول dysuria مع إفراز قيحي أصـفر مخضـر، ثـم يحـدث تكـرر التبـول frequency والإلحـاح البـولي urgency مـع انتشـار المـرض إلى الإحليل الخلفي.

- **عند النساء**

تكون فترة الحضانة من ٧ إلى ٢١ يوما بعد العدوى. وتكون الأعراض عادة طفيفة، ولكن قد يكون بدء الأعراض شديدا بحدوث حرقان عند التبول والإلحاح البولي وإفرازات مهبلية أكثر المواضع إصابة هي عنق الرحم والأعضاء التناسلية الداخلية ويليها الإحليل والمستقيم وقنوات سكين Skene وغدد بارثولين (Bartholin الغدد المحيطة بالمهبل). وقد يخرج القيح من الإحليل عند الضغط على منطقة العانة .ويعتبر التهاب قنوات فالوب salpingitisمن المضاعفات الشائعة للعدوى.

- **في الجنسين**

إصابة المستقيم بالسيلان تكون شائعة عند النساء واللوطيين، وعادة تكون بدون أعراض، ولكن قد يحدث انزعاج حول الشرج مع نزول القيح من المستقيم.

- **إصابة البلعوم بالميكروب**

يحدث بسب الاتصال الجنسي الفموي وتزداد مشاهدته حديثا، وعادة يكون بدون أعراض ولكن قد يحدث عند بعض المرضى التهاب في الحلق وصعوبة عن البلع.

- عند الرضيعات والفتيات غير البالغات قد يصاحب انتفاخ واحمرار الشفرين وإفراز القيح من المهبل التهاب في المستقيم. وقد تشتكي الطفلة من حرقة وصعوبة عند التبول وقد يلاحظ الأهل تلوث الملابس الداخلية بالقيح.

كما انه قد يصيب عيون الأطفال عند الولادة conjunctivitis neonatorum وذلك عن طريق العدوى من الأم مما يؤدي إلى فقدان البصر إذا لم يتم معالجته سريعاً.

المضاعفات:

- **عند الرجال**

المضاعفة الأكثر شيوعا بعد العلاج المبكر للرجال هي التهاب الإحليل ما بعد السيلان، وغالبا يكون ذلك بسبب عوامل ممرضة أخرى تم اكتسابها وقت الإصابة بميكروب السيلان، ولكنها ذات فترة حضانة أطول ولا تستجيب للمضادات الحيوية الخاصة بالسيلان. أو ربما تكون بسبب تكرار العدوى. وهنا يرجع الإفراز القيحي بعد ٧ إلى ١٤ يوما من انتهاء العلاج.

التهاب البربخ epididymitis هو مضاعفة هامة أخرى قد يؤدي إلى العقم .

في هذه الحالة تهبط العدوى من الأحليل الخلفي بعد أشهر إلى البربخ وتكون الخصية مؤلمة ويكون كل من البربخ والحبل المنوي ساخنا ومؤلما ومتورما.

- **عند النساء**

التهاب قنوات فالوب salpingitis يعتبر من أهم المضاعفات الشائعة.

- **في الجنسين**

قد يحدث تجرثم الدم ولكنه أكثر شيوعا عند النساء. كما انه يمكن أن يحدث التهاب المفاصل المزمنة مع طفح جلدي مزمن. التهاب العينين قد يحدث عند الأطفال حديثي الولادة أو عند البالغين نتيجة للتلوث.

العلاج:

يعتبر مرض السيلان بسيطاً وعلاجه سهلاً وسريعاً ولكن قبل البدء بالمعالجة يجب:

١- أخذ عينة من الدم لإجراء اختبار للزهري syphilis

٢- على المريض الامتناع عن المعاشرة الجنسية حتى يتم التأكد من الشفاء التام من هذا المرض وذلك خوفاً من نقله للآخرين.

٣- وينبغي أيضا عدم عصر القضيب للبحث عن الإفرازات الإحليلة

٤- فحص وعلاج جميع شركاء المريض الجنسيين

يعالج المريض بالسيلان بالمضادات الحيوية الفعالة مثل السيفالوسبورين، السبيكتنومايسين، أو الكوينولون. اختيار المضاد الحيوي هنا يعتمد على وجود ميكروب مقاوم لأي منها. وتعتمد جرعة العلاج ومدته حسب الحالة المرضية والمضاد الحيوي الذي تم اختياره. في الحالات الحادة الغير مزمنة تتم المعالجة عادة بجرعة واحدة إما عن طريق حقنة عضلية أو عن طريق الفم.

وبسبب ترافق السيلان بشكل شائع مع عوامل معدية أخرى فإنه يتم بالبدء بالمعالجة بشوط طويل من التتراسيكلين عن طريق الفم ما عدا الحوامل حيث يعطى الإيريثروميسين.

* * *

36 الملاريا

الملاريا مرض التهابي خطير، يسببه طفيلي خاص يسمى البلازموديوم plasmodium، الذي يدخل إلى الكريات الحمراء في جسم المريض فيخربها.

انتقال المرض:

ينتشر هذا المرض في بلدان العالم الثالث الفقيرة ومنها اليمن، وينتقل إلى الأطفال عبر أكثر من طريقة، أهمها عن طريق البعوض، الذي يكثر بعد هطول الأمطار، وخاصة في المناطق الفقيرة والمهملة، والتي لا يوجد فيها تصريف صحي جيد لمياه الأمطار والمجاري.

عندما تلسع البعوضة التي تحمل طفيلي الملاريا شخصا سليما، تقذف في دمه كميات كبيرة من أطوار sporozoitesالتي تذهب بدورها إلى الكبد، وهناك تدخل الخلايا الكبدية فتنمو وتنقسم فيها متحولة إلى كيسات schizonts مجهرية تحتوي في داخلها على أعداد كبيرة من الأطوار merozoites.ثم لا تلبث هذه الكيسات أن تنفجر في

في البعوضة
In mosquito
في الجسم
In human
Sehha.com

نهاية الأسبوع الثاني مطلقة أعداداً كبيرة من أطوارmerozoites ، التي تخترق بدورها جدران الكريات الحمراء للمريض وتدخلها لتنقسم بدورها وتتطور فيها متحولة إلى الأطوارtrophozoites ، ثم لا تلبث الكريات الحمراء أن تنفجر مطلقة أعداداً هائلة من هذه الأطوار، التي تهاجمها الكريات البيضاء البالعة phagocytesفتحطم قسماً كبيراً منها. ..

أما القسم الذي ينجو، فإما أن تمتصه بعوضة جديدة لدى لسعها لهذا الطفل المريض لتنقله إلى أطفال آخرين أصحاء أو يدخل كريات حمراء جديدة في نفس المريض ليحطمها... وهكذا تستمر الدورة.

تختلف فترة الحضانة وهي المدة الزمنية الفاصلة ما بين دخول الطفيلي إلى جسم المريض وظهور أعراض المرض بحسب نوع الطفيلي، ومتوسطها أسبوعان... بعد هذه الفترة تبدأ أعراض وعلامات المرض بالظهور وأهمها:



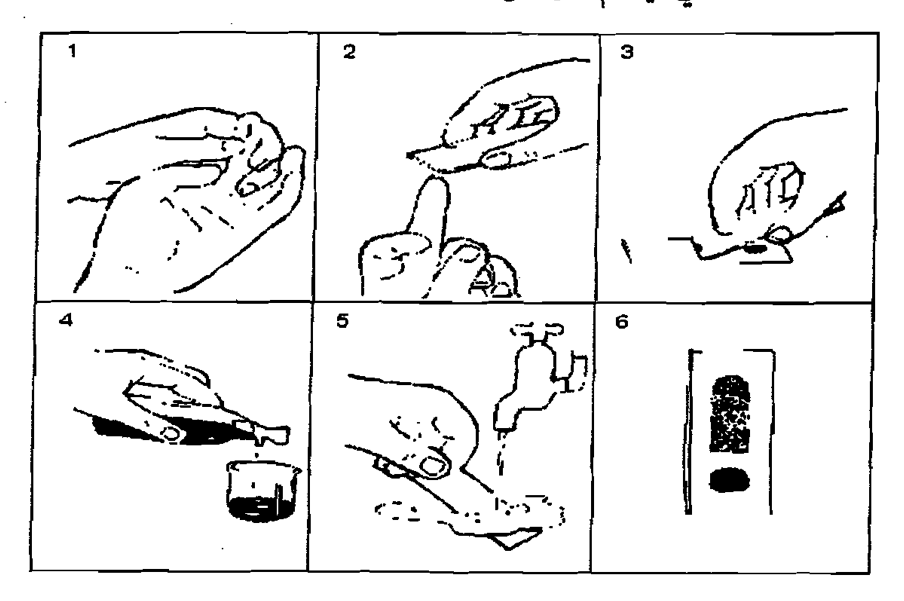
الأعراض والعلامات:

- الحمىfever
- وفقر الدمanemia
- وتضخم الطحالsplenomegaly
- الحمى :fever التي تظهر فجأة في بعض المرضى وترتفع فجأة أيضاً، حتى أنها قد تسبب الاختلاجات لدى بعض المرضى ...convulsions أو قد تبدأ بالتدريج، وترتفع كذلك... وقد تكون مصحوبة بالقشعريرة أو ما تسمى بالعروة .rigor وبعد فترة زمنية معينة تختفي الحمى ويتعرق المريض...
- وقد تظهر على الأطفال المرضى تغيرات سلوكية behavioral changes

مثل: الخـوف fretfulness وفقـدان الشـهية anorexia والبكـاء الـذي لا مسوّغ له unusual crying و اضطرابات في النـوم sleep disturbancs أو النعاس والهبوط drowsiness...إلخ وهناك شكايات تظهـر في الأطفـال الأكبر سناً مثل: الصـداع headach والغثيـان nausia والتقيـؤ vomiting وآلام البطن abdominal pain أو الظهر back ach.

- وإذا أجرينا فحصا عاماً للمريض في هذه المرحلة، فلا نجد من العلامات ما يفرق الملاريا عن غيرهـا مـن الأمـراض الالتهابيـة، فقـد نجـد الحمـى fever والشحوب pallor مع تضخم في الطحال splenomegaly مع بعض الحويصلات الفيروسية في فم المريض العقبول البسيط herpes simplex...

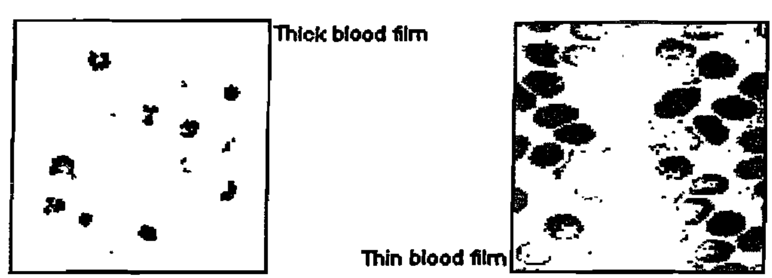
- ولـذلك، فلكـي نؤكـد تشـخيص المـرض، لا بـد مـن إجـراء بعـض الفحوصات المختبريـة: كالمسـحة الدمويـة blood film الـتي تعتمـد علـى رؤيـة الطفيلي مباشرة تحت المجهر، والفحص المناعي serological test الـذي يكتشـف الآثار المناعية للطفيلي في دم المريض...



أما الفحوصات الدموية الأخرى، مثل: نسبة صباغ الدم Hb والكريات البيضاء WBC وغيرها... فهي مساعدة للتشخيص، ولكنها ليست خاصة بمرض الملاريا.

وقبل أن أتجاوز الفقرة المختبرية، لابد لي من وقفة عند بعض الملاحظات الهامة:

١- يجب على المختبري الناجح أن يجري مسحة دموية سميكة في بداية التشخيص thick blood film وذلك لكشف الحالات الخفيفة من الإصابة، ثم يلجأ بعد ذلك للمسحة الرقيقة ilm thin blood f للتفريق بين أنواع الطفيلي الموجود.



٢- إذا جاء الطفل المريض وهو في قمة الطور الحموي feverish فقد لا نرى الطفيلي في المسحة الدموية الأولى، لذلك لا بد من إعادة الفحص السلبي عند الشك العالي بالمرض بعد فترة اثنتي عشرة ساعة على الأقل، وعندما تهدأ الحمى.

٣- هناك فحوص مصلية سيرولوجية متطورة مثل flourescent immune antibodies techniq = IFAT، وهي تكتشف الأجسام المضادة لكل طفيلي في دم المريض، وبصورة سريعة، ولذلك يجب توفيرها في كل مستشفى من مستشفيات البلاد الموبوءة بالملاريا..

بعد تشخيص المرض، من خلال القصة السريرية الكاملة، بعد ملاحظة المناطق الموبوءة بالمرض، ثم الفحص السريري والمختبري الجيد، هنا يأتي دور التدبير والعلاج... ومن المناسب أن نقول هنا: بأن الملاريا هي واحدة من الأمراض القليلة التي ينطبق عليها القول المأثور في تراثنا العربي والإسلامي الخالد: درهم وقاية، خير من قنطار علاج.

أما العلاج:

فيتوقف على تقدير الطبيب في اختيار الدواء المناسب، وفي إدخال المريض إلى المستشفى من عدمه، حسب شدة الحالة، ونوع الطفيلي، واعتبارات أخرى يقدرها الطبيب.

***

37 الشخير

يخلد الجميع لنوم هادئ بعد يوم من العمل والتعب ومشاكل الحياة، ما أحوج الناس لهذه اللحظات التي تمكنهم من استعادة التوازن واستقبال يوم جديد. لكن أحيانا وفي عمق النوم نستيقظ على كابوس مزعج يفسد علينا نومنا، إنه الشخير الذي يحول الليل الهادئ إلى جو مشحون، خصوصا إذا كان المصاب به هو شريك الحياة. والشخير أسبابه معروفة وقد أخذته الدراسات الطبية بعين الاعتبار وقطعت فيه أشواطاً كبيرة في الدول المتقدمة، أما عندنا في الدول العربية فقد ألفنا التعايش مع هذا المشكل وقلما نفكر في أنه يمكن مقاومته طبيا.

أسباب الشخير:

الشخير عامل مزعج، فزهاء ٤٠٪ من البالغين فوق الخمسين يشخرون بانتظام وهو يصيب الرجال أكثر من النساء لكن يتساوى الجنسان عند بلوغ المرأة سن اليأس، ويمكن أن يصيب الأطفال أيضا.

والشخير له نتائج اجتماعية مهمة خصوصا في العلاقات الزوجية ومع المحيط، وغالبا ما يحدث نتيجة ضيق في قطر الحنجرة، ويصحبه أحيانا توقف كلي عن التنفس لمدة معينة عدة مرات في الساعة وهو ما يعبر عنه بانقطاع التنفس أثناء النوم، حيث يتخلص منه الشخص فقط باستيقاظ فجائي يستطيع بعده التنفس بطريقة عادية، وينتج عنه صوت عالٍ ومزعج جدا .

ويرجع الصوت المصاحب للشخير إلى مرور الهواء في المسالك التنفسية الضيقة على مستوى البلعوم، حيث ينتج عن اهتزاز الغلْصمة وأغشية البلعوم

تحت تأثير صبيب الهواء، ويحدث هذا أيضا عندما يكون الأنف مخنوقا وتتنفس عبر الفم. فأثناء النوم تسترخي الغلصمة واللهاة واللسان، فتحبس عند بعض الأشخاص مجرى التنفس و تعرقل مرور الهواء الذي يمر بصعوبة عبر القصبة الهوائية ويؤدي إلى اهتزاز الغلصمة واللهاة، وينتج عن هذا الاهتزاز صوت الشخير المعروف.

بعض الأشخاص يشخرون فقط في بعض الحالات مثل الاحتقان الأنفي أو عند انحراف وترة الأنف كذلك عند النوم على الظهر أو شرب مشروبات كحولية قبل النوم، فهذه الأمور تتسبب في الشخير أو تزيد في حدته. فالشخير من الأعراض العادية والمنتشرة لكنه يمكن أن يكون خطيرا على المدى البعيد خصوصا عندما ينتج عنه مشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم، والذي يصيب زهاء ٥٪ من الناس و يحدث عندما تحجز بعض الأعضاء مرور الهواء للرئة لمدة عشر ثوان تقريبا تتميز بالصمت، فيمنع الشخص من الدخول في النوم العميق لأنه يختنق ويستيقظ عدة مرات في الليل دون أن يحس، وتحدث هذه المشاكل في التهوية على المدى البعيد، مشاكل كالتعب المستمر ونقص في الانتباه والرغبة الشديدة في النوم أثناء النهار عند السياقة أو القراءة وفي الاجتماعات وأثناء التفرج على التلفاز، ويمكن أن تكون له نتائج وخيمة على مستوى القلب والشرايين والضغط الدموي وقد يصل الأمر إلى حدوث الجلطة، ولذلك يجب استشارة الطبيب المختص عند تطور الوضع.

فانقطاع النفس أثناء النوم لا يعرف نفس العلاجات التي تؤثر في الشخير العادي لذلك يجب أولا الكشف عنه قبل البحث عن دواء للشخير، و بالنسبة للطفل فإن الشخير المستمر غير مطمئن وغير عادي ويتطلب زيارة الطبيب، وقد ينتج عن كبر في اللوزتين. وقد أبانت دراسات أن آلام الرأس قد تنتج عن

الشخير لكن يحتاج هذا إلى مزيد بحث فمن الممكن أن يكون ألم الرأس هو الذي يسبب الشخير وليس العكس.

علاج للشخير:

تتطور الأبحاث حول الشخير بشكل كبير، وهناك عدة وسائل علاجية منها ما هو إشهاري فقط وليست له دائما نجاعة ولذلك يجب استشارة الطبيب على أي حال، وقد توصل الباحثون لعدة حلول:

١- إجراءات تنظيم التغذية ضرورية يمكنها وحدها أن تختزل المشكلة بشكل كبير، كما يجب تفادي ما يلي :

٢- الوزن الزائد.

٣- التخلي عن التدخين الذي يسبب التهاب في مخاطات الأنف والحنجرة.

٤- اجتناب الخمر والكحول لأنه يرخي عضلات الحنجرة أثناء النوم.

٥- تجنب تناول منومات أو مهدئات لأنها أيضا ترخي عضلات الحنجرة أثناء النوم.

٦- تجنب النوم على الظهر.

٧- الجراحة العادية : حيث يتم إجراء عملية تحت تخدير عام يتم خلالها بتر في اللهاة، وجزء من الغلْصمة واللوزتين مما يفسح مجالا داخل الحنجرة فيمر الهواء بصفة سليمة عوض الاهتزازات المتسببة في الشخير ويمكن كذلك إجراء انحراف في وترة الأنف. نتيجة هذه العملية هي النجاح ب ٨٠٪ لكن الشخير لا يختفي كليا وإنما قد يتم ذلك بعد سنين، يحصل بالنسبة لحوالي ٥٠٪ من الحالات بعد خمس سنين. أما الأعراض الجانبية لهذه العملية فهي تتمثل في احتمال وقوع

نزيف بعد العملية آلام حادة في الحنجرة ما بين ٨ و١٥ يوما تستوجب استعمال أدوية ضد الألم وتغذية غالبها سائلة وباردة لمدة ٨ أيام، وقد تحدث تعقيدات عبارة عن التهابات و تجشؤات أنفية أثناء البلع وتغيرات في الصوت الذي يصبح مخنا لكن هذه التغيرات نادرا ما تكون بصفة نهائية.

٨- الجراحة بالليزر: تقع تحت تخدير محلي ينتزع خلالها جزء من الغلصمة واللهاة، النتائج شبيهة بالجراحة العادية لكن التعقيدات الناتجة عنها خفيفة والآلام أقل حدة وأقل مدة، وأحيانا يحتاج المريض إلى عدة تدخلات.

٩- هناك طريقة من أحدث علاجات الشخير وأسهلها حيث يتم إدخال إلكترود كهربائي في الغلصمة تحت تخدير محلي ثم خلق تيار كهربائي لأمد قصير يقلص من أنسجتها وينقص بذلك من الاهتزازات التي تولد الشخير، النتيجة شبيهة بالجراحة العادية أو بالليزر لكن هذه الطريقة تتميز بالسهولة وقلة الألم وقد تحتاج إلى عدة حصص أحيانا.

١٠- هناك علاج ميكانيكي بواسطة آلة هي عبارة عن ممدد أنفي خارجي يوسع الممر الأنفي وينقص من ضرورة التنفس عبر الفم، نتائج هذه الطريقة لا زالت محل نقاش لكن يظهر أنها شكلت ارتياحا عند مرضى الالتهاب المزمن لمخاط الأنف.

١١- بعض الأطباء في الولايات المتحدة الأمريكية ينصحون باستعمال آلة تحمل أثناء النوم لتقديم الفك الأسفل للأمام وتمكن من توسعة البلعوم وضمان مرور عادي للهواء لكن محاذير هذه الطريقة على المدى البعيد لم تحدد بعد.

١٢- ومن الحلول المطروحة هناك شبه لقاح ضد الشخير! حيث قام باحثون أمريكيون بحقن مادة في عمق الحنجرة تحطم بعض خلايا الغلصمة وتنقص بذلك من حجمها، جربت على 27 مريضا ونقصت نسبيا من صوت الشخير لكن هذا المشكل يعود بعد سنة عند ربع المرضى مما يتطلب تكرار العملية سنويا، وهذا يشبه أغلب اللقاحات.

***

38 التهاب البلعوم

إن أغلب الأطفال الذين يراجعون العيادات الخارجية في المستشفيات أو المراكز الصحية، وهم يعانون من حرارة مع وعكة صحية، يقال لهم بأن عندهم (بلاعيم)..!!

في الحقيقة: إن التهاب اللوذتين، أو البلعوم، عند الأطفال، هو جزء من مجموعة التهابات تطال الأعضاء التنفسية العلوية، ابتداء من الأنف إلى الحلق والبلعوم واللوذتين وحتى القصبات الهوائية..إلخ.

ونحن عندما نقول: التهاب البلعوم الحاد مثلا، إنما نعني به التهاب المجاري التنفسية العلوية هذه، مع تركز الإصابة في منطقة الحلق Throat. وعندما نقول: التهاب اللوذتين الحاد، فإنما نعني به ما سبق، مع تركز الإصابة في منطقة اللوذتين الحلقية Faucial Tonsils.. وهكذا...

وعلى هذا الأساس نقول: بأن التهاب البلعوم الحاد، أو التهاب اللوذتين الحاد، إذا كانا هما المقصودين، أحدهما، أو كليهما، بمصطلح (بلاعيم)، فهما غير شائعين عند الأطفال تحت السنة الأولى من العمر.

والصحيح: أن التهاب البلعوم الحاد، هو مرض الأطفال في سن المدرسة، حيث يبلغ قمة حدوثه في عمر ٤-٧ سنوات، ويستمر خلال مرحلة الطفولة والشباب، وهو إن حدث في الطفل فلا علاقة له البتة باللوذتين، بمعنى: أن وجود اللوذتين أو عدمهما، لا يؤثر، لا على قابلية الطفل للإصابة، ولا على سير المرض ومضاعفاته.!

يحدث التهاب البلعوم الحاد في الأطفال بسببين:

- الأول: فيروسي، وهو الغالب، حيث يشكل نسبة لا تقل عن ٨٠-٨٥٪ من الحالات.
- والثاني: جرثومي، ونسبته لا تزين على ١٥٪ من الحالات، والجرثومة المعنية في الغالب هي المكورات السبحية *Group A - beta-hemolytic streptococcus*.

ومن هنا فإن الصورة السريرية للمرض تختلف بحسب العامل المسبب.. فإذا كان السبب فيروسيا: فغالبا ما تكون بداية المرض تدريجية، على شكل حرارة، وتعب عام، مع فقدان الشهية للطعام، وغالبا ما يشكو الطفل من ألم في منطقة الحلق.

ومن الدلائل على كون المرض فيروسي، ترافق الإصابة مع أعراض الرشح المعروفة.

وإذا فحصنا فم الطفل في هذه المرحلة فإننا نجد احمرارا في الغشاء المخاطي، مع بعض التقرحات فيه. أما اللوذتان Tonsills فغالبا ما تكبران، أو تكونان محمرتين، ومغطاتين بطبقة متسخة من الإفرازات.

وأما الغدد اللمفية Lymphnodes فتكبر أحيانا، وخاصة في منطقة الرقبة، وتكون مؤلمة بالجس.

التهاب البلعوم الفيروسي:

التهاب البلعوم الفيروسي: مرض بسيط، وذو شفاء ذاتي، إذ غالبا ما تزول أعراضه في غضون ٢٤-٤٨ ساعة، ويندر أن يبقى لأكثر من خمسة أيام، كما تندر فيه المضاعفات.

وأما إذا كان السبب جرثوميا: فالأمر يختلف تماما، فهو أولا يندر في الأطفال دون عمر السنتين، كما أنه قد يتظاهر بأعراض غير نموذجية، مثل: الصداع، والتقيؤ، وألم البطن، فضلا عن الحرارة التي قد تصل إلى ٤٠ درجة مئوية، وبعد ساعات قليلة من هذه البداية غير المتوقعة، تبدأ أعراض الحلق بالظهور، حيث يبدأ الحلق بالتقرح، ويكون مؤلما، ومترافقا مع صعوبة البلع وحتى الكلام.!

بقي السؤال الأكثر أهمية، وهو: كيف نعالج هؤلاء الأطفال.!؟

وللإجابة نقول: بما أن أغلب حالات التهاب البلعوم الحاد هي فيروسية، وذات شفاء ذاتي، فيجب على الطبيب أن لا يسرف كثيرا في استخدام المضادات الحيوية.!!

ولكن، كيف للطبيب الذي يعمل في المناطق الريفية مثلا، والذي لا يمتلك إلا سماعته الطبية لتشخيص المرض، حيث لا زرع جرثومي، ولا تحليلات مصلية.

أقول: كيف للطبيب أن يفرق بين الشكل الفيروسي البسيط، والذي لا يحتاج إلى علاج، وبين الشكل الجرثومي الخطير، الذي إذا لم يعالج بصورة حازمة، فربما ترك في الطفل مضاعفات خطيرة مثل: روماتزم القلب، والتهاب الكلى، وغيرها.!!!؟

العلاج:

وهنا يأتي دور الخبرة والتدريب الناجح، بعد التوكل على الله، فكلما كان الطبيب حاذقا، ومدربا، ومتأنيا في الفحص، كلما كان تشخيصه دقيقا. وإذا وضع التشخيص الدقيق، فالعلاج سهل وبسيط.

***



39 حمى الكلأ أو القش Fever Hay

مصطلح طبي لظهور حاله تحسس الأنف الحاد الذي يحدث أثناء فصل الربيع والخريف والصيف وسببه في فصل الربيع تعرض الشخص لغبار طلع بعض الأشجار كالسنديان والقيقب والحور القطني وغيرها وفي فصل الصيف تعرض الشخص لطلع الأعشاب ومن ضمنها القمح والحنطة والأبواغ الفطرية وصدأ الحبوب والسخامات أما في فصل الخريف فتنتج حمى الكلأ نتيجة لتعرض الشخص لطلع الرجين الذي يحمله الجو مئات الأميال.

وتختلف حمى الكلأ عن التهاب الأنف التحسسي الحاد الذي يمكن أن يظهر في أي وقت من السنة نتيجة لتعرض الشخص لغبار البيت وفراء الحيوانات وبعض أنواع الأطعمة والريش والأدخنة الصناعية والعقاقير والهواء.

أعراض حمى القش (الكلأ):

صباب مائي أنفي رقيق وغزير

١- عطاس عنيف.

٢- دمعان غزير .

٣- حكه في الأنف وفي سقف الفم والحلق.

٤- صداع جبهي.

٥- قد يكون هناك فقدان للشهية وأرق وإنهاك.

العلاج:

١- مضادات الحساسية مثل مضادات الهستامين .

٢- أقراص الأسبرين.

٣- إذا لاحظ الطبيب أن هنـاك مضـاعفات مثـل التهـاب الجيـوب الأنفيـة البكتيري يعطى المريض أيضا مضادات حيوية.

٤- شرب السوائل وعدم إنهاك الجسم.

***

40 الالتهاب الغضروفي للاذن

الآلية الآمراضية:

- الآلية الآمراضية هي مناعية حيث وجد معقدات مناعية عند المرضى وأضداد للكولاجين ولوحظ أن الإصابة تترافق مع HLA DR4 antigen كما في الأمراض المناعية الأخرى.
- وبالفحص النسيجي لايوجد خواص مميزة وخاصة للمرض pathognomonic ولكن يلاحظ تغيرات في الغضاريف كفقد الخلايا القاعدية basophilia وخلايا غضروفية محوصلة vacuolated chondrocytes وتنخر والتهاب أوعية أحيانا والتهاب سمحاق الغضروف.
- وبشكل مختصر فهو مرض مناعي يصيب النسيج الضام يؤدي إلى إصابة الغضاريف والمفاصل.

العمر- نسبة الإصابة العرق:

- العمر المتوسط للإصابة ٤٤ سنة ولكن يمكن مشاهدة الإصابة من عمر ١٣-٨٤ سنة .
- يصاب الإناث والذكور بشكل متساوٍ .
- يصيب جميع العروق و السلالات ولكنه يشيع عند البيض أكثر.

الأعراض الأساسية:

- إصابة الأذن ثنائية الجانب.
- إصابة سمعية.
- ألم مفصلي.

- التهاب الحنجرة والرغامي.
- التهاب الأضلاع وغضاريفها Costochondritis .
- إصابة قلبية وعائية.
- صمات وريدية وشريانية Arterial and venous thromboses .
- إصابة كلوية.

العلاج:

- في الحالات البسيطة يُعْطَي مضادات التهاب غير ستيروئيدية.
- ستيروئيدات بالطريق العام.
- مثبطات مناعة مثل ميتاتروكسات أو imuran and cyclosporine
- دابسون و بنسيلامين dapsone and pencillamine في الحالات الأقل شدة .
- في الحالات الشديدة والناكسة البعض يفضل استعمال التسيكلوفوسفاميد cyclophosphamide ويعتبر الخط الأول عند وجود تظاهرات للمرض ولم يستجيب على الستيروئيدات والميتاتروكسات والأزاتيوبيرين.
- إجراء خزع رغامى Tracheostomyعند انسداد الطرق التنفسية في بعض الحالات .

الإنذار:

إن نسبة البقاء مع المراقبة لعشر سنوات هي ٧٥٪ وبعض الدراسات أظهرت نسبة ٩٠٪ أما الاختلاطات فتزيد بترافق الإصابة بفقر الدم والاختلاطات المذكورة كما أن هؤلاء الأشخاص مؤهبين لخباثات نخاعية (myelodysplastic malignancies).

41 حساسية الأنف

حساسية الأنف من أكثر الأمراض شيوعا ويشكو منها ٥٠٪ من المترددين على عيادات الأنف والأذن والحنجرة. أعداد المصابين بها في تزايد مستمر، وقد أجريت العديد من الأبحاث العلمية التي أجابت على الكثير من الأسئلة المتعلقة بالحساسية، ولكنها لم تجب على كل الأسئلة حولها. وقبل التحدث عن الحساسية نلقي الضوء على الأنف ووظيفته.

فهو يتكون من مجريين للهواء يتوسطهما حاجز، و يمر الهواء منه إلى الحلق والحنجرة ومن ثم إلى القصبة الهوائية فالرئتين. ويحتوي جداره الجانبي على عدة بروزات تدعى بقرنيات الأنف، ويكسو الأنف والجيوب الأنفية غشاء مخاطي رطب ذو أهمية قصوى للحفاظ على الحالة الصحية ومن ثم الحفاظ على الإنسان، ويتحكم الأنف في درجة حرارة ورطوبة الهواء الداخل إلى الجسم. كما يقوم هذا الغشاء بحماية الجسم من الجسيمات الغريبة التي تدخل الأنف وذلك بالتقاطها وتنظيف الأنف منها. وأغلب الناس يعانون من نوبة أو نوبتين بما يدعى الزكام، وتستمر النوبة لأيام معدودة وتختفي بعدها، وسبب الزكام فيروسات الزكام أو الأنفلونزا ولكن حساسية الأنف لها مسببات مختلفة تماما.

يحتوي الهواء على أجسام دقيقة عديدة تتطاير في الهواء، ويدخل بعضها المجاري الهوائية، وتشمل هذه الأجسام البكتيريا، والفيروسات، وذرات الغبار، وطلع النبات، وعناصر حيوانية مختلفة. ولدى جهاز المناعة البشرى القدرة على حماية الإنسان من كل ما يصيبه من عوامل خارجية. ومتى ما دخلت هذه الأجسام الغريبة الأنف فإن الجسم يتفاعل معها ويحيدها وكثير من الأجسام يتكون من بروتينات غير ضارة بالإنسان ولكن البعض من الناس يتفاعل مع

هذه الأجسام الغريبة بحساسية مفرطة تؤدي إلى ظهور أعراض الحساسـية علمـاً بأن نفس هذه الأجسام لا تؤدي إلى نفس النتيجة عند أناس آخرين، وردة الفعل الشـديدة هـذه تسـمى الحساسـية وقـد يكـون لـدى الفـرد استعداد للإصـابة بالحساسية وراثياً فليس من الغريب أن نجد عائلـة بأكملـها تعـاني مـن أمـراض الحساسية.

اسباب حساسية الأنف:

لحدوث الحساسية يجب توفر عاملين :

- أولهما وجود شخص ذى قابلية جسمانية للإصابة بالحساسية.
- وثانيهما وجود العناصر المسببة للحساسـية في المحيط الخـارجي لـذلك الشخص.

ويوصف مثل هؤلاء الأشخاص بأن لـديهم فـرط حساسـية وراثيـا، وعنـد تعرض الواحد منهم لعنصر مسبب للحساسية مثل طلع الزهور مثلاً فإن جهـاز المناعة لديه يقوم بإفراز أجسام مضادة تتلاحم مـع العناصـر المسـببة للحساسـية وتلتصق بخلايا الأنف ويؤدي ذلـك إلى إفـرازات، مـن أهمهـا مـادة الهسـتامين histamineوهذه الإفرازات هي المسؤولة عن ظهور أعراض حساسية الأنـف.

أعراض الحساسية:

١- العطاس لمرات عديدة.

٢- نزول إفرازات مائية وفيرة من الأنف .

٣- انسداد الأنف والتنفس عن طريق الفم .

٤- أكلان أو حكة بالأنف أو الحلق أو الأذنين وقد يصاحب هذه الأعراض حكة بالعينين مع احمرارهما ونزول الدموع .

٥- فقدان حاسة الشم .

٦- التهاب الحلق نتيجة للتنفس عن طريق الفم .

علماً بأنه ليس من الضروري أن تحدث كل تلك الأعراض مجتمعة عند كل مريض مصاب بالحساسية.

مسببات حساسية الأنف:

هناك عناصر كثيرة مسببة للحساسية منها :

- طلع النبات.
- ذرات الغبار .
- وبر الحيوانات.
- ريش الطيور.
- الفطريات.
- الصراصير .
- بعض المأكولات مثل السمك والبيض والحليب.
- وتعتبر عثة ذرة الغبار من أكثر العناصر المسببة للحساسية في العالم بما في ذلك المملكة العربية السعودية، وخاصة في المناطق الساحلية منها، لأن عثة ذرة الغبار يحلو لها العيش في جو دافئ ذى رطوبة عالية .

أنواع حساسية الأنف:

هناك نوعان من حساسية الأنف :

- حساسية موسمية .
- وحساسية مستمرة.

ولا يوجد اختلاف في أعراضهما ولكن الاختلاف في المسببات، فالحساسية

الموسمية تأتي في الربيع وبداية الصيف مع طلع النبات، أما الحساسية المستمرة فتأتى طوال العام ومسبباتها عثة ذرة الغبار والفطريات والصراصير.

وهناك نوع آخر من التهاب الأنف يشبه الحساسية ويدعى التهاب الأنف غير الحساس، والفرق بينهما هو عدم وجود أي مسبب له يمكن التعرف عليه، وهو يظهر عند التعرض لتقلبات الجو أو أكل مواد حراقة كالشطة أو عند شم بعض الروائح.

العلاج:

للأسف لا يوجد حتى الآن دواء فعال يقضي على الحساسية تماما إلا الابتعاد عن مسبباتها، وكل ما يوجد من أدوية تتحكم في الأعراض ولكن لا تقضي على المرض، ولكن معظم المصابين بالحساسية هذه يمكنهم التمتع بحياة عادية خالية من منغصات المرض، وهي ليست مرضا خطيرا ولا تنتقل بالعدوى إلا أنها قد تكون وراثيه.

ويرتكز علاج الحساسية الأنفية على شيئين:

- الابتعاد عن العناصر المسببة له.
- والعلاج الدوائي.

الابتعاد عن العناصر المسببة للحساسية، ويعنى هذا التحكم في المحيط الخارجي الذي يعيش فيه المريض وذلك بالقيام بالآتي:

بالنسبة لطلع النبات والذي يكثر عادة في موسم الربيع وبداية الصيف، وينصح في مثل هذه الأوقات بقفل النوافذ بإحكام في المنزل والسيارة، والابتعاد عن الحدائق والبساتين واستعمال بخاخ الأنف المسمى بالصوديوم كروموجلايكيت، وذلك لمدة ستة أسابيع قبل بداية موسم الربيع.

بالنسبة للحيوانات يبتعد المصاب عن الحيوانات التي تسبب له الحساسية

مثل القطط، والخيل والطيور .

بالنسبة لعثة ذرة الغبار: وهي أجسام ميكروسكوبية دقيقة حية تتغذى على خلايا الجلد التي يلفظها الجسم، وعندما تجف فضلات هذه العثة وتتطاير فى الهواء يستنشقها المصاب فتظهر أعراض الحساسية عليه. وتعيش هذه العثة على أغطية الوسائد والسرر والبسط والستائر والأثاث المنجد. وللأسف لا يمكن القضاء عليها ولكن يمكن التقليل من وجودها باتباع الآتي :

- تغطية الوسائد بأنسجة لا تحتفظ بالغبار.
- عدم استعمال الوسائد المحشوة بالريش أو استعمال البطانيات المصنوعة من الصوف .
- يجب غسل أغطية الوسائد والسرر مرة على الأقل أسبوعيا .
- تنظيف الأرضية والسجاد بصفة منتظمة وبالمكنسة الكهربية، على ألا يقوم بذلك المصاب نفسه.
- تنظيف قطع الأثاث بقماشة مبتلة.
- التقليل قدر الإمكان من الأثاث الموجود في غرفة نوم المصابوالاستعاضة بالستائر المعدنية بدلا عن الستائر العادية .
- الاحتفاظ بالملابس في دولاب مقفل.
- عدم السماح بدخول الحيوانات لغرفة المصاب.
- تخفيض درجة رطوبة المنزل إلى اقل من ٢٠٪ ودرجة الحرارة إلى أدنى حد محتمل .

العلاج:

١- استنشاق ماء ملح دافئ (ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام مذابة فى

كوب ماء دافئ) الأمرالذى يساعد على طرد الإفرازات من الأنف .

٢- مضادات الهستامين: يمكـن استعمال مضـادات الهسـتامين بصفة مستمرة أو متقطعة حسب تعليمات الطبيب، وهي تأتى في شكل أقراص أو بخاخ للأنف .

٣- بخاخ الكـورتيزون الأنفـي: ويسـتعمل مـرة أو مـرتين في اليـوم حسـب تعليمات الطبيب .

٤- المداواة المناعية: أو التداوي بالأمصال، وهى حقنة تعطى على فـترة طويلـة . ويتم أخذ هذه الحقنة بعد إجراء فحص جلدي للحساسية وآخر للدم .

معظم حالات حساسية الأنف يمكن التحكم فيها والاستمتاع بحيـاة عاديـة، وذلك باستعمال مضادات الهستامين وبخاخ الأنف الكورتيزوني فقط.- وكانـت مضـادات الهسـتامين تسـبب في السـابق- النعـاس والنـوم ولكـن الآن هنـاك مستحضرات خالية من هذه الآثارالجانبيـة. ويتخـوف الكـثيرون مـن اسـتعمال بخاخ الأنف الكورتيزوني، والحقيقة أن هذا أساسي

وهام فى علاج هذه الحالات ، وقد أثبتت الأبحاث ضآلة المضـاعفات الجانبيـة ، طالما تقيد المريض بالجرعة التى وصفها الطبيب ، ولكن تكـون أقـراص الكـورتيزون أكثر شيوعا وخطورة عندما يؤخذ علـى هيئـة حقـن طويلـة المـدى أو لمـدة طويلـة ، والكورتيزون عقار ذو فائدة قصوى، ولكن يجب التعامل معـه بكـل حـذر مـن قبـل الطبيب والمريض على حد السـواء ، وكـثير مـن أطبـاء الأنـف والأذن والحنجـرة لا يأخذون حقن الكورتيزون طويلة الدى لخطورتهـا ، وهنـاك بعـض الأطبـاء يحبـذون الكورتيزون فى الأنف مباشرة ، وتحمل هذه الطريقة نفـس مضـاعفات الكـورتيزون بالحقن إلا أنها قد تسبب العمى فى بعض الحالات النادرة.

* * *

42 اللحمية

المتاعب كثيرة ولكن المتهم واحد اللحمية!، فكل من يعذبه الزكام المستمر يقول إن السبب هو وجود اللحمية، وكل من انسد أنفه يتهم وجود هذه اللحمية التي تشعره بالاختناق كل الوقت أو بعضه، وتتعدد صور الشكوى، ولكن دائما تشير أصابع الاتهام إلى اللحمية.

أسبابها:

من المألوف أن تسمع أحد هذه الأعراض أو حتى بعضها معا، ومع الإحساس بالضيق يقول المريض: الزكام مستمر، صيفا وشتاء، إنه زكام مزمن! أنفي مسدود لفترة من ناحية أو ناحيتين. الإفرازات كثيرة ومستمرة، البلغم يصل إلى الزور، صوتي أثناء النوم يزعج الآخرين ، هذا الشخير لا ينقطع، أشعر بالصداع والسبب أنفي، حاسة الشم عندي أصبحت ضعيفة. أحيانا أنزف من أنفي ولكن بكميات قليلة، وقد تزيد حدة هذه الأعراض وتمتد الشكوى إلى الجيوب الأنفية، والأذنين، والحنجرة، بل الصدر أيضا.

وعند الكشف على المريض نجد أننا غالبا أمام إحدى هذه الحالات،إنها حالات مختلفة في أشكالها، ومتنوعة في علاجها.

أنواع اللحمية:

١- **لحمية سقف الحلق أو الغديات:** إنها تقع خلف الأنف مباشرة، ويكاد يكون وجودها مقصورا على الأطفال الصغار. فالطفل المصاب بها لا يستطيع التنفس من أنفه، فهو دائما يتنفس من فمه، ويصاحب ذلك خنافة في الصوت، وشخير أثناء النوم

مع صعوبة في الأكل والنوم والكلام، ولو تركت هذه الغديات بلا علاج لزادت مضاعفاتها وأثرت على الجيوب الأنفية والأذن، بل الصدر أيضا.

وبجانب ذلك تؤدي هذه الحالة إلى حدوث تشوه في ترتيب الأسنان بل هيئة الفك وقد تتعجب إذا عرفت أن علاج هذه الحالة هو إجراء جراحي بسيط جدا، لا يستغرق دقائق ويشفى بعدها الطفل تماما.

٢- **لحمية الأنف:** هنا يحدث المرض بين الكبار ونادرا ما نشاهده عند الأطفال، ويخلط الناس كثيرا بين هذه الحالة والحالة الأولى التي سبق ذكرها. والواقع أن لحمية الأنف هي زوائد بيضاوية أو كروية في لون وحجم حبات العنب الأبيض، هذه الزوائد تكون كالقناديل داخل الأنف، ويكون عددها قليلا أو كثيرا في ناحية أو ناحيتين من التجويف الأنفي، وترجع أسباب الحالة المرضية هنا إلى الحساسية المزمنة في الأنف أو الالتهابات المزمنة أو حالات أخرى في التجويف الأنفي، ولأن جميع هذه الأسباب مزمنة فإن هذه القناديل مرض مزمن وناكس.

والحساسية المزمنة بالأنف من المشاكل التي زاد انتشارها وكثرت متاعبها، فعندما تصيب الحساسية الأنف تسبب تورما وانتفاخا في جميع الأنسجة الأنفية، وهكذا يحدث الزكام مع الرشح المستمر، وتبدأ المضاعفات إلى ما يجاورها من أعضاء. ولأن انتشار الحساسية بين الأطفال كبير، فإن الناس يخلطون بينها وبين الحالة الأولى (الغديات) ويتعجبون من عدم شفاء الحالة،

ويكون الموقف بعدها معقدا عندما يصاب الطفل الصغير بحالتين في وقت واحد، حساسية بالأنف وغديات.

العلاج:

وأفضل علاج للحمية هو بالطرق الحديثة بالمناظير، حيث يمكن المنظار الجراح من رؤية وتحديد موقع مكان اللحمية وسحبها بدقة بالغة وبإتقان، ويمكن أحيانا استعمال الليزر مع المنظار، ويمكن المنظار من عمل دقيق ومتقن وكذلك بنفس الوقت توسيع الجيوب الأنفية وتنظيف واستخراج اللحميات من داخل الجيوب. ومدة هذه العملية حوالي الساعة ويمكن إجراؤها تحت تخدير موضعي أو عام .ويحتاج المريض للمكوث بالمستشفى ٤٨ ساعة لأخذ العلاجات.

* * *

43 تصلب الشرايين

تصلب الشرايين مصطلح طبي يطلق على حالة تجمع وتراكم المواد الدهنية على طول جدران شرايين الجسم. تلك المواد التي مع مرور الزمن تصبح كثيفة وقوية مسببة تضييق الشرايين وربما انسدادها ، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف تدفق الدم عبر هذا الشريان للعضو الذي يغذيه الشريان، فيؤدي ذلك إلى ضعف حيوية ووظيفة هذا العضو .

أما إذا حصل انسداد كامل لهذا الشريان فأن ذلك يؤدي إلى موت العضو أو ذلك الجزء منه المعتمد على هذا الشريان مثل حدوث موت جزء من عضلة القلب نتيجة لانسداد الشريان التاجي الذي يغذي هذه العضلة .

وفي بعض الحالات يؤدي تراكم الدهون على جدران الشرايين إلى ضعف جدار الشريان وبالتالي تمزقه وحدوث النزيف، مثل النزيف الذي يحدث في المخ محدثا السكتة الدماغية عند كبار السن. وفي حالات أخرى يؤدي تراكم الدهون على جدران الشرايين إلى انفصال أجزاء صغيرة من هذه التراكمات وانتقالها عبر الدم محدثة انسداد لشرايين أخرى صغيرة ، وبالتالي حدوث جلطة في مكان بعيد عن مصدر هذه الجلطة .

أسباب تصلب الشرايين والعوامل المساعدة على حدوثه:

تصلب الشرايين من المشكلات الشائعة التي تصيب الشرايين حيث تتراكم الدهون والكلسترول على جدران هذه الشرايين. وهو يحدث لكل إنسان ضمن متلازمة التقدم في العمر والشيخوخة لكن هناك أسباب وعوامل تؤدي إلى حدوث مبكرة وشديد لتصلب الشرايين وبالتالي حدوث مضاعفاتها وعواقبها

في سن مبكر من عمر الإنسان ومن هذه العوامل والأسباب التي تؤدي إلى ظهور تصلب الشرايين الآتي :

١ - التدخين .

٢- البدانة أو زيادة الوزن .

٣- زيادة الدهون والكلسترول في الجسم.

٤- قلة الرياضة والتمارين البدنية .

٥- مرض السكري .

٦- ارتفاع ضغط الدم.

اعراض وعلامات مرض تصلب الشرايين:

تصلب الشرايين عادة لا يكون مصحوباً بأي أعراض أو علامات حتى يتأثر سريان وتدفق الدم تأثرا شديدا مؤديا إلى نقصان في تروية وغذاء الأعضاء، وهنا تظهر الأعراض والعلامات والتي يعتمد نوعها على نوع العضو الذي تأثر وفي حالات كثيرة يكون هناك أكثر من عضو يعاني من وجود نقصان في تغذيته بالدم نتيجة لتضيق الشرايين التي تغذيها بسبب مرض تصلب الشرايين. ومن هذه الأعراض والعلامات الآتي :

١-ألم الصدر نتيجة لنقصان التروية الدموية إلى عضلة القلب وخاصة إذا حاول الشخص أن يبذل مجهودا ذلك أن حاجة عضلة القلب للدم أثناء الحركة يزيد عما هو عليه أثناء الراحة والاسترخاء.

٢-ألم الساقين إذا تأثرت شرايين الرجلين بمرض تصلب الشرايين وهي حالة نرى فيها كبير السن مثلا يمشي لفترة ثم يتوقف نتيجة لحدوث الألم ثم

يمشي مرة أخرى وهي العلامة التي تسمى بالمشي المتقطع نتيجة لتصلب شـرايين الرجلين. وفي الحالات المتأخرة يحدث ألم الساقين حتى أثناء الراحة .

ملاحظة : هناك أسباب أخرى لحدوث ألم الساقين أثناء الراحة منها مـا هـو نتيجة لوجود التهاب بالحلق أو الكلى أو الأسنان أو في عظام الساقين أو نتيجـة للنوم الكثير أو نتيجة لدوالي الساقين .

٣- وجود فرق في قياس ضغط الدم بين ضـغط السـاعد للطـرف العلـوي وضغط أسفل الساق .

علاج مرض تصلب الشرايين:

١- التوقف عن التدخين .

٢- الإقلال من تناول الأغذية ذات الدهون العالية والكلسترول.

٣- الحفاظ على ممارسة الرياضة .

٤- التشخيص والعلاج المبكر لمرض السكري .

٥- التشخيص والعلاج المبكر لمرض ارتفاع ضغط الدم.

٦- التشخيص والعلاج المبكر لمرض زيادة الدهون والكلسترول .

٧- التشخيص والعلاج المبكر لمرض الكلى .

٨- استخدام بعض العقاقير التي تؤخر حدوث الجلطات أو تزيد من ميوعة الدم أو تقلل من مستوى الدهون والكلسـترول في الجسـم والـتي يجـب أخذها تحت إشراف طبي .

مضاعفات مرض تصلب الشرايين:

١- حدوث أمراض القلب مثل الذبحة الصدرية وجلطة القلب .

٢- حدوث السكتة الدماغية .

٣- حدوث جلطة الشريان المغذي للأطراف السفلية.

٤- ارتفاع ضغط الدم .

٥- تأخر وضعف حيوية ووظيفة أعضاء الجسم المختلفة مثل ضعف الحركة وانتصاب العضو التناسلي للرجل وحدوث ضعف في البصر ووظائف المخ العليا مثل ضعف الذاكرة .

الوقاية من الظهور المبكّر أو من شدّة تصلب الشرايين:

الإقلال من تناول المأكولات الدهنية والتي تحتوي على نسبة عالية من الكلسترول مثل الحلويات والبيض والزبدة واللحوم.

١- المحافظة على ممارسة التمارين البدنية مثل المشي أو السباحة أو الجري .

٢- التوقف عن التدخين .

٣- العلاج المبكر والفعال لمرض ارتفاع ضغط الدم.

٤- العلاج المبكر والفعال لمرض السكري.

٥- العلاج المبكر والفعال لحالة زيادة الدهون والكلسترول.

٦- التحكم في وزن الجسم ومحاربة البدانة.

***

44 السكري

أعراض داء السكري:

أما أعراض وعلامات داء السكري فهي كثيرة جدا ، ولكن أهمها وأكثرها ملاحظة من قبل الإنسان هي العطش الزائد والتبول الكثير وخاصة في الليل.

وفي كثير من الأحيان لا يظهر على المريض أعراض محددة تدل على المرض.

وقد يكتشف المرض عند إجراء فحص طبي.

أما الأعراض فيمكن فهمها بما يلي:

- كثرة التبول بسبب وجود كمية كبيرة من السكر في البول يتم طرح كميات كبيرة من الماء معه.
- كثرة العطش وهذا بسبب طرح كميات كبيرة من الماء في البول.
- جفاف في اللسان، والفم، والجلد مع الإعياء والخمول هذا إذا لم يتم شرب كمية كافية من الماء لتعويض الكميات المطروحة في البول.
- فقدان أو هبوط الوزن إن فقدان الوزن يعتبر من الأعراض المبكرة لداء البول السكري، فكثرة طرح السكر في البول تجعل جسم المصاب يبدأ مضطرا باستهلاك المواد الدهنية والشحوم المختزنة في جسمه ولهذا يبدأ وزنه بالانخفاض .
- نهم زائد أو الإحساس المفرط بالجوع بسبب اختلال التمثيل الغذائي في الجسم

ثم تأتي الأعراض التالية التي يجب أن تثير الاهتمام للتقصي عن احتمال وجود داء البول السكري :

- مشاكل الرؤية (زغللة العين) وضعف قوة الإبصار.
- الحكة وخاصة في منطقة الأعضاء التناسلية.

السكر مادة تساعد على نمو الجراثيم لذلك تكثر الالتهابات في المناطق الرطبة من الجسم مثل الأعضاء التناسلية (خاصة لدى السيدات)، والجلد. كما تساعد على تقليل مقاومة الجسم ضد الجراثيم في مواقع أخرى من الجسم .

- التأخر في التئام الجروح والرضوض عند حدوثها (تقرحات بالقدم).
- أحيانا يشعر المريض للحاجة للتنفس بسرعة، وكأنه جوعان للهواء (يحصل هذا إذا كانت بعض التفاعلات الكيمائية في الجسم قد أنتجت ما يسمى بالأسيتون الذي يهيج المراكز الموجودة في الدماغ والمسؤولة عن تنظيم سرعة وعمق التنفس).
- مشاكل لها علاقة بالجهاز العصبي (الأعصاب الطرفية) مثل الإحساس بالتنميل (خدر) في الأطراف وخاصة الطرفين السفليين وربما يحدث فقدان الإحساس في باطن القدم.
- الضعف الجنسي ويكون واضحا عند الذكور .
- مولود كبير الحجم لحد غير طبيعي عند السيدات، أو إسقاطات متكررة عند الحامل دون سبب واضح .
- وفي بعض الحالات يمكن للمريض أن يأتي بشكوى خناق الصدر بسبب تصلب أوعية القلب وبالتالي نقص تروية العضلة القلبية، أو الاحتشاء(الجلطة).

- وكذلك أوعية الدماغ والجلد، وهنا يسبب تقرحات جلدية يساعد ارتفاع السكر على تأخر اندمالها.

سبب داء السكري:

هذا السؤال من أكثر الأسئلة تكرارا على ألسنة الناس. وبالرغم من الدراسات الكثيرة والمتقدمة، والتي تعتمد على دراسات المورثات الجينية فلا يزال الغموض يكتنف بعضا من ملامح، وأسباب هذا المرض، ولكنه أصبح من المؤكد تواتر الإصابة بالداء السكري في الأسرة الواحدة، ويمكن التأكيد بأنه في السكر الوراثي يولد الإنسان ولديه استعداد للإصابة بمرض السكر، هذا الاستعداد الكامن لا يمكن لأحد أن يتنبأ متى سوف يترجم إلى مرض حقيقي، وكثيرا ما يحدث ذلك، عقب هزة عصبية قوية (حزن، فرح، رعب أو كارثة) أو خلال الحمل عند السيدات، أو مع الإصابة بالتهابات شديدة أو الإفراط في الأكل ، والسمنة الزائدة وغيرها.

وقد يكون السبب فيه السمنة الزائدة إلى حد أن البنكرياس يعجز عن إنتاج الكمية الكافية من الأنسولين لمعالجة السكر الزائد في الدم، أو قد يكون السبب له علاقة بتحطيم خلايا بيتا الموجودة بجزر لانجرهانز في البنكرياس، هذا التحطيم قد يكون كاملا أو جزئيا، ومن هنا تعتمد أنواع المعالجة على كمية الخلايا الفاعلة المتبقية في البنكرياس.

البعض يفسر المرض بأن كميات الأنسولين التي يفرزها البنكرياس كافية لكن يوجد في الدم أو الجسم أشياء تمنع الأنسولين من القيام بواجبه، وبالتالي يبقى السكرعالي في الدم.

العلاقة بين السكري والكولوسترول:

سنتناول في هذا الجانب أدوية خفض ضغط الدم، وتأثيرها على السكري،

وأي منها مناسب لعلاج مريض السكري. فكما هو معروف، فإن مرض السكري يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب مرتين إلى أربع مرات عن الشخص غير المصاب بالسكري. بالإضافة إلى جعل المريض أكثر عرضة للإصابة بأذى في الكليتين، لذلك من الضروري السيطرة على ضغط الدم عند المستوى المطلوب لمنع حصول أذى للكليتين وبالتالي الوصول إلى المراحل النهائية من تلف الكليتين.

تصنيف داء السكري:

هنالك تقسيمات مختلفة للمرض، فبعض الأطباء يتحدثون عن تقسيمات وتسميات مختلفة منهم من كان يقسم المرض إلى نوع أو نمط يصيب صغار السن، ونمط يصيب كبار السن أو الكهول.

بصفة عامة فإن البول السكري يصنف إلى قسمين رئيسيين (راجع جدول تصنيف داء السكري).

١-النوع أو النمط الأول: أو النوع الذي يصيب الأطفال واليافعين ويشخص قبل سن ٣٠ عاماً، وهذا غالبا يعتمد على الأنسولين Insulin Dependent Diabetes Mellitus أو اختصارIDDM ، وسببه في الغالب وراثي وهو مسؤول عن ١٠-١٥٪ من جميع حالات داء السكري، ويعتبر أشد خطورة ويحتاج إلى عناية خاصة. يتصف هذا النوع بضآلة إفراز الأنسولين الداخلى أو غيابه، لذلك يتعرض هؤلاء المرضى لحدوث المضاعفات الحادة للسكري ، مثل كثرة التبول والعطش والنهم وحموضة الدم الكيتونية ketoacidosis أو حموضة الدم الديابيتي diabetic acidosis وهي حالة غير سوية تقل فيها قلوية الدم أو تكثر حموضته بسبب إحدى النتائج الثانوية لعملية أيض المواد الدهنية التي تولد مواد أسيتونية acetone substances أو أجسام الكيتونات ketone bodies وتؤدي

بالتالي إلى حالة غيبوبة سكرية diabetic coma قـد تكـون مميتـة. ولمنـع حـدوث حموضة الدم الكيتونية والموت يلزم الإعاضة بالأنسولين الخارجى. قبل اكتشاف العلاج المناسب بواسطة الأنسولين والحقن الوريدية الأخرى كانت حالة حموضة الدم Acidosis تعتبر السبب الرئيسي لحالات الوفـاة بـين المصـابين بـداء البـول السكري.

من أسباب ذلك قد يكون إصابة الشخص في الصغر بـأمراض تـؤثر علـى البنكرياس كالأمراض الفيروسية والنكاف أو وجود حالات من الحساسية ضـد خلايا البنكرياس بحيث يعاملها الجسم على أنها أجسام غريبة فيحطمها وبعـض الحالات وجـد فيهـا نقـص أو خطـأ في بعـض الجينـات أو المورثـات بحيـث لا تستطيع خلايا البنكرياس إنتاج الأنسولين. هذه الحالات يجب أن تعالج بالحمية الغذائية ويجب إعطاء المريض حقن إنسولين.

إن ذروة بدء النمط الأول للسكري بين عُمْر ١١ و ١٣ سنة وتتواقـت مـع بدء البلوغ، لكنه قد يبدأ في أي عمر بما فيها الشـيخوخة. يكـون المـريض عـادة نحيلاً أو سوي الوزن .

٢- النوع الآخر: والمعـروف بـالنوع أو الـنمط رقـم أثـنين، او الـذي نـراه يصيب كبار السن أكبر من ٣٠ عاما، وغالبا لا يعتمد علـى الأنسـولين Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus أو اختصـار NIDDM. والسبب في هذا النوع هو نقص في إفراز الأنسولين استجابة للجلكـوز أو في فعاليته (مقاومـة الأنسـولين insulin resistance) بسـبب خلـل في مستقبلات الأنسولين أو نقص عددها أو بسبب خلـل في تمثيـل السـكر داخل الخلايا يمنع حـرق السـكر بداخلـها بشـكل طبيعـي، وعـادة يـتم علاجه بالحمية الغذائية، أحيانا يحتاج المريض بعض العقاقير التي تعطى

بالفم للسيطرة على ارتفاع مستوى السكر في الدم، لهذا سمي هذا النوع بالنوع الذي لا يعتمد على الأنسولين.

كثير من المرضى بهذا النوع من داء السكري يكونون سمينين، وبتنزيل الوزن يمكن عمل موازنة بين كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس عندهم وكميات الغذاء الذي يتناولونه، وبالتالي يكون علاجهم سهلا نسبيا. وقد لا يحتاجون لإعطائهم أية علاجات غير الحمية الجيدة وإنزال الوزن للحدود العادية بالنسبة لطولهم.

يتصف هذا النوع بغياب الأعراض الحادة لداء السكري إلا في حالات الارتفاع الشديد في نسبة السكر بالدم. لذلك يجب على من هو معرض للإصابة بهذا النوع مداومة الكشف الدوري على نسبة السكر بالدم سنويا .

اختبارات السكر المنزلية:

١- فحص البول

هذه طريقة قديمة ، والحديث فيها ما نراه في الأسواق من أشرطة خاصة، إذ يضع المريض بعض قطرات من بوله على جزء من هذه الأشرطة، وبعد دقيقة تقريبا يقارن لون الشريط مع ألوان موجودة على علبة الأشرطة . إذا كان البول يحتوي على سكر فإن لون الشريط يتغير. يمكن مقارنة درجة التغير بطيف الألوان الموجودة على علبة الأشرطة. هذه الطريقة لها مشاكلها، ومن أخطائها :

٢- أنها تعتمد على خبرة المريض في قراءة التغير في لون الشريط .

٣-أنها تدل على كمية السكر الموجودة في البول - والذي قد يكون متجمعا منذ فترة في المثانة ، وبالتالي فإنه لا يمثل حقيقة مستوى السكر بالدم في تلك اللحظة، هذا بالإضافة إلى أن السكر يظهر في البول إذا تعدى معدل السكر في

الدم ١٨٠ ملغ جلوكوز، أي تخطى ما يسمى بالحد الخاص للكلوتين renal (threshold).

وفي بعض الأشخاص يكون هذا الحد غير الرقم المذكور أعلاه إذ قد يكون أعلى خاصة في كبار السن، أو أقل من ذلك وخاصة في صغار السن. وبالتالي لا يعكس حقيقة مستوى السكر في الدم. ولهذا يعتبر فحص البول بهذه الطريقة أوليا، ويجب التأكد من نتائجه بالفحوصات الخاصة للدم.

٤- فحص الدم

يتم ذلك إما بالأجهزة الحديثة بالمنزل التي تعتمد على وضع نقطة من دم الإصبع فوق شريط خاص. فإذا كان الشخص مصابا بارتفاع في مستوى السكر فإن الفحص يظهر ذلك سواء بتغير لون الشريط أو بقراءة النتيجة بواسطة الجهاز نفسه كما هو الحال في الأجهزة الإلكترونية الحديثة.

من مساوىء هذا النوع من الفحص أنه يحتاج إلى تدريب على إجراء الفحص والدقة في تنفيذ التعليمات الموجودة مع كل جهاز كما يجب مراعاة أن البطارية التي يعمل عليها الجهاز سليمة ويجب التحذير انه من الواجب التأكد من صلاحية الجهاز بواسطة مقارنة نتائجه مع نتائج الفحص الذي يقوم به أخصائيون المختبرات الجيدة.

السكري والصوم

- المرضى المصابون بالنوع الثاني من مرض السكر «البدينين» والذين يتبعون نظام غذائي خاص كعلاج، يمكنهم الصوم بدون أي مشاكل لأن الصوم سيساعدهم على تخفيف الوزن وتخفيض مقاومة الجسم للأنسولين.
- المرضى الذين يحتاجون إلى تناول أقراص عن طريق الفم لتخفيف نسبة

السكر في الدم وذلك بالإضافة إلى النظام الغذائي :

- النوع الأول يتناول جرعة واحدة من الأقراص يوميا، يمكنه الصيام وتناول الأقراص مع وجبة الإفطار في المغرب.
- النوع الثاني يتناول جرعتين من الأقراص يوميا، يمكنه الصيام وتناول الجرعة الأولى من الحبوب مع وجبة الإفطار، أما الجرعة الثانية فيأخذها مع وجبة السحور مع تقليل الجرعة إلى النصف بعد استشارة الطبيب وذلك حتى لا تسبب هبوطا في السكر أثناء النهار.
- المرضى المصابون بالنوع الأول من مرض السكر ويستخدمون الأنسولين كعلاج. في حالة استخدام جرعة واحدة من الانسولين يوميا، يمكن للمريض الصوم وتناول جرعة الأنسولين عند وجبة الإفطار في المغرب ، أما المرضى الذين يحتاجون إلى حقنتين من الأنسولين يوميا فيجب عليهم في حالة رغبتهم في الصوم مناقشة ذلك مع طبيبهم قبل بدء شهر رمضان مع ملاحظة إمكانية حدوث انخفاض «هبوط شديد في مستوى السكر في الدم» في بعضهم عند الصوم.
- في حالة الصوم يجب على مريض السكر مراعاة الآتي :
  - المحافظة على كمية ونوعية الطعام اليومية كما حددتها إخصائية التغذية.
  - تقسيم كمية الطعام المحددة يوميا إلى وجبتين رئيسيتين هما الفطور والسحور ووجبة ثالثة خفيفة بين الوجبتين.
  - يجب تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك فجرا.
  - يمكن ممارسة النشاط اليومي كالمعتاد مع الحرص على أخذ قسط من الراحة بعد الظهر.

- يجب الإكثار من تناول الماء في وقت الإفطار لتعويض فترة الصيام.
- في حالة حدوث هبوط أو انخفاض في مستوى السكر في الدم يجب قطع الصيام فورا وتناول مادة سكرية حتى لو كان ذلك قبل المغرب بفترة قصيرة.

الملح والسكر

«تجنب الإكثار منهما» عبارة تتكرر كثيرا، ربما تكون قد سمعتها من قبل أحد الأطباء أو العاملين في المجال الصحي أو من مرضى قد تجاوزوا الأربعين من العمر وهم يشتكون مما يسمى سموم البدن كما هو معروف بالمفهوم الشعبي.

الملح والسكر مادتان أساسيتان للحياة، لا يستغنى عنهما أبدا، ولا تطيب الحياة والصحة دونهما ، إن المفهوم الخاطئ لاعتبارهما سموم البدن يرجع إلى ارتباطهما الوثيق بمرضين خطيرين يؤرقان البشرية ويحصدان ملايين البشر سنويا، وهما مرض السكري ومرض ارتفاع ضغط الدم، ويعتبران من أكثر أسباب الوفيات في العالم، وتنفق الدول أموالا تقدر بالمليارات لعلاج مثل هؤلاء المرضى، بالإضافة إلى ما يفرضه من ميزانية خاصة وكبيرة على المريض ، لا يتفق المفهوم العلمي بتسميتهما بسموم البدن لأن السم عادة يكون خطيرا ومميتا في حالة أخذه بجرعة معينة، لكن بالنسبة إلى السكر والملح فأن نقصهما في الجسم يؤدي إلى أمراض خطرة لا يقل أذاها عن المرضين السابقين، لكن هذه الأمراض ليست شائعة الوجود مثل مرضي السكر وارتفاع ضغط الدم.

لا أود الحديث هنا عن المادتين بمفهومها الكيميائي و الفيزيائي، بل سيكون الحديث عن المرضين المرتبطين بهاتين المادتين، وسيكون التركيز على مرضى السكري المصابين بارتفاع ضغط الدم. الملح كما هو معروف بعلاقته الكبيرة

وكونه أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وينصح دائما بالتقليل منه عند مرضى ارتفاع ضغط الدم والقلب والكلى وكبار السن وغيرهم ، والملح المقصود هنا هو ملح الصوديوم الذي يشكل ٩٩ ٪ من ملح الطعام ويكون بشكل كلورايد الصوديم، ويحتوي ملح الطعام بالإضافة إلى الصوديوم على أملاح البوتاسيوم والكالسيوم واليود لكن بتراكيز قليلة جدا، أما بالنسبة للسكر فمن اسمه يظهر ارتباطه الأساسي بمرض السكري الذي يتميز بارتفاع معدل السكر بالدم.

العلاج:

الوقاية والعلاج:

ينقسم علاج كثير من الأمراض عادة قسمين، القسم الأول لا يعتمد على العلاج الدوائي، ويسمى عادة تغيير أو تعديل نمط الحياة، قد يستمر لفترة قصيرة أو طويلة اعتمادا على النتائج التي يتم الحصول عليها، وفي حالة عدم الحصول على النتائج المطلوبة يتم الانتقال إلى القسم الثاني من العلاج الذي يعتمد على الدواء مع عدم إهمال القسم الأول من العلاج والاستمرار عليه.

إن الالتزام بتغيير نمط الحياة يمكن أن يكون بالإضافة إلى كونه علاجا، وقاية للناس الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو ممن تجاوزوا الأربعين من العمر ويتعرضون للإجهاد بشكل مستمر.

تغيير أو تعديل نمط الحياة: يتضمن تغيير العديد من العادات الحياتية التي أصبحت لا تتناسب مع مرض ارتفاع ضغط الدم، وفي نفس الوقت يجب أن لا تتعارض مع المرض الأساسي وهو مرض السكري، والكثير من هذه التغيرات تتناسب مع علاج مرض السكري أيضا.

١- الوزن : المرضى من أصحاب الوزن الثقيل، قد يكون خفضهم للوزن عاملاً أساسي وهاماً جدا في العلاج وفي السيطرة على ضغط الدم بالإضافة إلى السيطرة على معدل السكري في الدم عند مستوى جيد، وخفض الوزن قد يؤخر استعمال الأدوية لمدة طويلة أو قد يستغني عنها، كما يمنع من حصول المضاعفات. يتم ذلك عن طريق تقليل تناول الأطعمة الدسمة المليئة بالدهون، وممارسة الرياضة بشكل يومي.

٢- العادات الغذائية: يعتبر الغذاء الصحي المناسب عاملاً هاماً جدا في السيطرة على كلا المرضين ، لابد لمريض السكري من الاهتمام بعاداته الغذائية والوجبات والأطعمة التي يتناولها والتركيز على تقليل السكريات، أما بالنسبة لمريض السكري وارتفاع ضغط الدم فهناك عادات غذائية أخرى يجب عليه الاهتمام بها.

٣- الابتعاد عن ملح الصوديوم، كما ذكرنا في البداية فإن ملح الصوديوم هو الجزء الرئيسي في ملح الطعام،. ويجب التذكير بأن أكثر المنتجات التي تحتوي على الملح هي الأغذية المحفوظة والمعلبة.

٤- لا يعني ضرورة الابتعاد عن الصوديوم، تجنب الأملاح الأخرى مثل الكالسيوم والبوتاسيوم واليود والمغنيسيوم .فالدراسات تشير إلى أن خفض نسبة الكالسيوم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. أما بالنسبة للبوتاسيوم فإن خفضه سيؤدي إلى عدة مشاكل منها ارتفاع ضغط الدم، ولابد من زيادة كمية البوتاسيوم المتناولة عند المرضى الذين يتناولون بعض الأدوية مثل مدرات البول Diuretics التي تؤدي إلى فقدان البوتاسيوم مع البول هناك الكثير من المواد الغذائية التي تكون غير مناسبة لمريض السكري وارتفاع ضغط الدم، لابد من التقيد بها لتجنب

فقدان السيطرة على أحد أو كلا المرضين أو حصول المضاعفات الخطرة. من هذه المواد: الدهون، والسكريات، واللحوم الحمراء ومنتجات الألبان الدسمة ، لكن مع ذلك فإن سلة الغذاء مليئة ويمكن لمثل هؤلاء المرضى التعويض عن الأغذية غير المناسبة لهم، وعمل نظام غذائي جيد وجديد والانتظام بعادات غذائية صحية للمحافظة على الصحة والحياة. تتنوع هذه الأغذية من الخضراوات والفواكه (عدا ما يحتوي على السكريات) والبقول واللحوم البيضاء (السمك والدجاج) والمكسرات غير المالحة ، يجب التركيز على الأغذية التي تحتوي على الألياف لكونها مهمة جدا لمريض السكري، كذلك تناول بعض المنتجات النباتية التي تحتوي على البوتاسيوم كالموز، والفراولة، والطماطم،والمشمش.

بالإضافة إلى نوع الأغذية فالاهتمام بطريقة طهو الطعام مهم جدا، فيفضل دائما المسلوق والمشوي لتجنب الدهون ، كما أن وضع أنواع من البهارات مفيد لتجنب وضع الملح.

٥- الاعتدال أو التقليل من الكافيين في المشروبات، لأنه كما هو معروف بأن الكافيين قد يزيد من ارتفاع ضغط الدم وتفاقم أمراض القلب ، بالإضافة إلى أنه قد يسبب الأرق الذي يؤدي إلى التوتر وبالتالي ارتفاع ضغط الدم.

٦- الرياضة: الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني عادة تظهر فيمن تجاوز الخامسة والثلاثين من العمر، أما الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم معا فتظهر عادة فيمن تجاوز الأربعين من العمر ما لم يكون مريض السكري أصلا مصابا بارتفاع ضغط الدم. لذلك فأن ممارسة

الرياضة المناسبة شيء ضروري جدا كعلاج تكميلي لهذين المرضين، وذلك لعدة أسباب:

١- السيطرة على معدل السكر في الدم.

٢- السيطرة على ضغط الدم.

٣- خفض الوزن.

٤- المساعدة في زيادة سرعة هضم الطعام وحرق المزيد من السعرات الحرارية .

٥- تحريك الدورة الدموية.

٦- الإقلاع عن التدخين وتعاطي الكحول : لما لهاتين العادتين السيئتين من أضرار مباشرة على صحة الفرد، والتأثير المباشر على الرئتين والقلب وارتفاع ضغط الدم وانخفاض المناعة، والتأثير المباشر في استقلاب الدواء.

٧- الابتعاد عن الضغط النفسي والإجهاد والتوتر: تؤدي هذه العوامل جميعا إلى الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وتفاقم المرضين وحصول المضاعفات الخطرة، لذلك من واجب أي عائلة أحد أفرادها مصاب بأحد المرضين أو كليهما مراعاة الجانب النفسي وتوفير سبل الراحة له ، على أن لا ينسى أي مريض دوره المهم في تجنب مثل هذه العوامل. فأخذ قسط من الراحة يوميا، وعدم القلق، والابتعاد عن كل ما يؤدي إلى التوتر، خطوات تساعد في السيطرة على ضغط الدم.

هناك بعض التحاليل والاختبارات التي يجب أن يجريها مريض السكري وارتفاع ضغط الدم بشكل دوري ، لاستمرار السيطرة المستمرة على كلا

المرضين من أجل تجنب المضاعفات، واستبدال أو تغير العلاج في الوقت المناسب. من هذه الاختبارت:

١- اختبار قياس السكر في الدم.

٢- اختبار الأملاح في الدم (صوديوم، بوتاسيوم ،..إلخ).

٣- فحص الكليتين ويتم عن طريق قياس الكريتيانين Creatinine clearance، والبروتين في البول .Microalbuminuria

٤- اختبار الكوليسترول والدهنيات الثلاثية Triglycerides & Total cholesterol.

٥- فحص العين: لفحص شبكية العين وضغط العين.

٦- فحص ضغط الدم.

٧- أجراء اختبار الـ ECG لفحص عمل القلب.

* * *

45 هشاشة العظام

هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام. وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام (كمية العظم العضوية وغير العضوية) وتغير نوعيته مع تقدم العمر،العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة، وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها، وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمنتهى السهولة، والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ، الساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري.

وهذه الكسور التي تصيب عظام فقرات العمود الفقري قد تجعل الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ينقصون في الطول، وقد تصبح ظهورهم منحنية بشدة ومحدبة وفي كل سنة، يتعرض العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام لحدوث كسور في الورك أو الساعد بمجرد السقوط، وآخرون قد يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الانحناء أو السعال، تخيلي كيف أن عظامك التي سندتك طوال حياتك تصبح من الهشاشة بحيث إنها تنكسر لمجهود بسيط مثل السعال.

وهشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات، إذ تصبح العظام تدريجيا أكثر رقة وأكثر هشاشة، وهذه هي الفترة قبل أن يحدث تلف شديد وقبل أن تنكسر العظام التي فيها نحتاج فعلا أن نحدد الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، لأنه توجد الآن طرق للعلاج، وحيث إن مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة والتي قد تنشأ بدون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور،

لذلك فإنه من الضروري جدا أن نبني عظاما قوية في شبابنا، ونحافظ عليها مع تقدم العمر، ويجب أن تعرفى ما إذا كنت معرضًا للإصابة بهشاشة العظام، حتى يمكنك اتخاذ الخطوات التي قد تمنع حدوث هذا المرض أو - بالتعاون مع طبيبك - لتوقفى تقدمه.

تحدث هشاشة العظام بشكل شائع في النساء:

إن النساء بصفة عامة لديهن كتلة عظمية أقل - وبالتالي عظامهن أضعف - من الرجال في نفس المرحلة من العمر. وكنتيجة لذلك فإن النساء يتعرضن للإصابة بهشاشة العظام في سن مبكرة عن الرجال. ولكن هناك سببًا آخر أكثر أهمية يزيد من مخاطر إصابة النساء بهشاشة العظام - وفي سن مبكرة جدا - عن الرجال .

هرمونات الأنوثة والإياس وهشاشة العظام

لعله من العجيب أن هرمونات الأنوثة التي تقوم بتنظيم الدورة الشهرية لها أهمية كبيرة بالنسبة لعظامك، والهرمون الأهم من بين هذه الهرمونات، وهو يسمى الإستروجين، يتم إنتاجه في المبايض وهو يساعد على تنظيم إنتاج البويضات أثناء سنوات الخصوبة لديك، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الإستروجين يعتبر عاملاً أساسيًا لحدوث هشاشة العظام، وعندما تكونين صحيحة وبعافية، فإنك تستمرين في إنتاج الإستروجين طوال فترة الخصوبة في حياتك، إلى أن تصلي إلى سن الإياس، وبعد ذلك يبدأ إنتاج الإستروجين يتوقف تدريجيا لديك، ونظرا لغياب المادة التي كانت توفر الحماية لهيكلك العظمي، فإنك تبدئين بفقدان المادة العظمية بأسرع من ذي قبل. ولهذا السبب فإن النساء بعد سن الإياس أكثر عرضة لحدوث هشاشة العظام من النساء اللواتي لا زلن تحدث لديهن الدورة الشهرية.

ومن بين فئات النساء اللواتي لديهن مخاطرة عالية جدا لحدوث هشاشة العظام هن اللواتي يحدث لديهن الإياس في وقت مبكر نسبيا من حياتهن. فبدلا من حلول الإياس في الخمسينات من العمر، بعض النساء يحدث لهن الإياس في أوائل الأربعينات من العمر أو حتى في الثلاثينات ، أيضا بعض النساء اللواتي تجرى لهن عملية استئصال الرحم تستأصل أيضا مبايضهن، وهذه العملية لها نفس أثر الإياس، وذلك لأنهن يفقدن القدرة على إنتاج الإستروجين .

جميع هؤلاء النساء يفقدن آثار الإستروجين الواقية في وقت مبكر من حياتهن ويبدأن في فقدان كميات أكبر من المادة العظمية في وقت مبكر أيضا، وكنتيجة لذلك فإنهن يتعرضن لمخاطرة حدوث هشاشة العظام في وقت مبكر ويجب عليهن اتخاذ الخطوات لتقليل هذه المخاطرة.

بعض النساء تتوقف لديهن الدورة الشهرية لعدة شهور- بل أكثر من ذلك - قبل أن يصلوا إلى الإياس بزمن طويل. وباستثناء فترات الحمل، حيث يكون ذلك طبيعيا فإن توقف الدورة الشهرية يسمى انقطاع الطمث، وهو يحدث عاده بسبب خلل في إنتاج هرمونات الأنوثة .ولهذا السبب فإن النساء اللواتي تعرضن لانقطاع الطمث لستة شهور أو أكثر هن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام حتى إذا عادت فيما بعد الدورة الشهرية لديهن عادت المرأة إلى طبيعتها.

عدة عوامل تزيد من مخاطرة الإصابة بهشاشة العظام

بالإضافة إلى ظروف نقص إفراز الإستروجين، توجد عدة عوامل تزيد من مخاطرة إصابتك بهشاشة العظام. بعض هذه العوامل أهم من غيرها، ويمكن أيضا أن تكون آثارها تراكمية بحيث إن الأشخاص الذين لديهم عدة عوامل مختلفة يكونون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام .

١- عوامل متعلقة بالمريض:

- وجود تاريخ لمرض ترقق العظم في العائلة.
- تقدم العمر.
- أن يكون الجنس أنثى.
- انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) في سن مبكرة قبل الخامسة والأربعين.
- الحمل أكثر من ٣ مرات على التوالي.
- عدم الإرضاع مطلقا أو الإرضاع لمدة تزيد عن ستة شهور.
- النساء اللواتي لم يحملن أو لم ينجبن أطفالا.
- النحافة أو البنية الرقيقة.

٢-عوامل تتعلق بنمط الحياة:

- قلة تناول الكالسيوم (أقل من جرام واحد يوميا)
- عدم ممارسة الرياضة
- التدخين.
- تناول المشروبات الكحولية.
- تناول القهوة بكميات كبيرة.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكميات كبيرة.
- انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس.

٣- عوامل مرضية أو تناول بعض الأدوية:

- أمراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص.

- الفشل الكلوي المزمن.
- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- زيادة نشاط الغدد جارات الدرقية.
- تناول مركبات الكورتيزون (الأدوية الستيرويدية).
- تناول الأدوية المستعملة في علاج الصرع.
- استعمال مميعات الدم (الهيبارين).
- الأمراض النفسية التي تؤدي إلى اضطراب الشهية وعدم انتظام تناول الطعام.

• **نقص التمرين:**

وإن كان التمرين لن يعيد الكتلة العظمية المفقودة، إلا أنه قد يبطئ فقدان المادة العظمية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التمرين يساعد على الحفاظ على الصحة البدنية بوجه عام، وقوة العضلات، والقدرة الحركية، والمرونة ، والتمرين في حد ذاته قد يقلل من مخاطرة حدوث كسور الورك والرسغ بعد السقوط .

• **التدخين:**

بالإضافة إلى جميع المشاكل الأخرى التي يسببها التدخين، فأنه أيضا يتعارض مع صحة عظامك. فالتدخين يزيد من سرعة فقدان العظم لديك، وهذا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

• **الإفراط في تناول الكحوليات:**

إن تناول كميات كبيرة من الكحوليات يعيق أيضا قدرة جسمك على الحفاظ على عظامك صحيحة وسليمة .

- **نقص الكالسيوم في الطعام:**

إن الكالسيوم مادة خام هامة جدا يحتاجها الجسم للحفاظ على عظامك قوية وصحيحة. فإذا كنت لا تتناولين قدرا كافيا من الكالسيوم في طعامك، من خلال منتجات الألبان والخضروات الطازجة، فإنك تكونين أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام ، إن كمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر، ويوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم في الأطفال والمراهقين والنساء المرضعات والنساء بعد سن الإياس.

- **إصابة الأقارب بهشاشة العظام:**

على الرغم من أن هشاشة العظام ليست مرضا وراثيا، فإذا كانت والدتك أو شقيقتك أو جدتك تعاني من هشاشة العظام، فإنك أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض أيضا ، وقد تكون لك قريبة أخبرها طبيبها أنها مصابة بهشاشة العظام، أو ربما سقطت وانكسرت إحدى عظامها، فإذا كانت والدتك قد أصيبت من قبل بكسر في الورك، فإن مخاطرة تعرضك أنت أيضا لكسر في الورك تبلغ ضعف مخاطرة امرأة لم تصب والدتها بكسر في الورك.

- **نقص الوزن أو البنية الرقيقة:**

إذا كنت نحيفة على غير المعتاد، فإنك أكثر عرضة لمخاطرة الإصابة بهشاشة العظام ، وذلك لان هيكلك العظمي صغير في أساسه ، فبمجرد أن تبدأ عظامك ترق وتضعف بعد سن الإياس، فإنها قد تصل إلى الدرجة التي عندها تنكسر بسهولة أكثر من عظام النساء اللواتي بنيتهن أكبر.

- **العلاج طويل الأمد بالأدوية الستيرويدية:**

إن الأدوية الستيرويدية steroids تكون عادة أساسية وأحيانا منقذة للحياة في علاج بعض الأمراض مثل الربو والالتهاب المفصلي الروماتويدي، ولكن

للأسف فإن الأدوية الستيرويدية قد يكون لها أثر ضار على هيكلك العظمي فهي تجعل عظامك ترق خاصة عند أخذها لفترة طويلة من الزمن، وقد يقوم طبيبك بإجراء بعض التعديلات لتقليل آثار هذه الأدوية على عظامك .

- **قلة التعرض لضوء الشمس:**

إن ضوء الشمس يساعد جسمك على تصنيع فيتامين د، وهو فيتامين ضروري لحفظ عظامك قوية وصحيحة . ومع التقدم في السن، فإن الناس يمتصون كميات أقل من فيتامين د من الطعام ، ومن هنا تزداد أهمية التعرض لقدر كاف من ضوء الشمس بهدف مساعدة الجسم على استخدام فيتامين د الذي يتم امتصاصه .

امراض اخرى:

بعض المشاكل الطبية قد تؤثر على صحة عظامك من بينها:

- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- مرض الكبد.
- فقدان الشهية العصبي.
- متلازمة كوشنج.

فإذا كنت تعانين من أي من هذه الحالات فإن مخاطرة تعرضك للإصابة بهشاشة العظام قد تزداد.

العلاج:

يوجد عدة خيارات دوائية للوقاية من هشاشة العظام وللمساعدة على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود .

العلاج الهرموني الاستبدالي hormone replacement therapy – HRT :

إن استعمال العلاج الهرموني الاستبدال هو أحد طرق تعويض الإستروجين الذي يتوقف جسمك عن إفرازه بمجرد أن تتخطين سن الإياس.

والعلاج الهرموني الاستبدالي له العديد من الفوائد، بعضها يمكنك أن تشعري بها، على سبيل المثال فإنه سيمنع حالات البيغ الساخن hot flushes (احمرار مفاجئ) والتعرق الليلي الذي تعاني منه بعض السيدات عند الإياس ، والعلاج الهرموني الاستبدالي له أيضا آثار تفيدك على مدى سنوات عديدة من الآن، ولكنك لن تشعري بها على المدى القريب ، هذه الفوائد تشمل الوقاية من هشاشة العظام ومن النوبات القلبية heart attacks والسكتات الدماغية strokes.هذه الفوائد لن تحدث إلا إذا استعمل العلاج الهرموني الاستبدالي لسنوات عدة.

والعلاج الهرموني الاستبدالي لا يناسب كل إنسان، وقد تحتاجين إلى تجربة عدة أنواع مختلفة قبل أن تجدي النوع الذي يناسبك ، وكطريقة بديلة، قد تحتاجين أن تناقشي مع طبيبك البدائل غير الهرمونية المتاحة للاستعاضة عن العلاج الهرموني الاستبدالي.

البيسفوسفونات : bisphosphonates

البيسفوسفونات هي علاج غير هرموني وقد أصبحت متوافرة في الوقت الحالي لعلاج هشاشة العظام. وهي تعمل على وقف مفعول الخلايا المسؤولة عن تكسير العظام، ومن خلال هذا المفعول فإن هذه الأدوية تساعد على منع المزيد من فقدان المادة العظمية في المرضى الذين قد فقدوا بعضها بالفعل ، وكما رأينا من قبل فإن هذا هو أحد الأهداف الجوهرية في علاج المرضى بهشاشة العظام ، وتوجد بيسفوسفونات جديدة، تسمى أمينوبيسفوسفونات

aminobisphophonates، وهي تساعد على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود.

وأحد الأمثلة لهذه الفئة الجديدة من الأدوية هو «فوزاماكسFosamax » ألندرونات الصوديوم((alendronate sodiumوهو جيد التحمل بصفة عامة، وقد تبين أنه يقي من كسور الورك، العمود الفقري والرسغ.

فيتامين د النشط active vitamin D metabolite :

مثل كالسيتريول calcitriol و الفا كالسيدول alfacalcidol وتكون ذات فائدة خاصة للنساء المسنات ذوات كتلة عظمية قليلة ، وهي تساعد على امتصاص الكالسيوم بالإضافة لتأثيرها على خلايا العظام والكلى لتقليل طرح الكالسيوم .

الكالسيوم:

توصف أحيانا إضافات الكالسيوم للنساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام. وتتوافر هذه الإضافات عادة في شكل أقراص للمضغ أو مشروبات فوارة .

الكالسيتونين calcitonin :

الكالسيتونين هو هرمون موجود في أجسامنا جميعا ، وهو يعمل عن طريق منهم المزيد من فقدان المادة العظمية كما أنه أيضا يخفف بعض الألم في حالة وجود كسر مؤلم ، وحيث إن الكالسيتونين يتكسر في المعدة، فيجب أن يعطى عن طريق الحقن أو الرذاذ الأنفي .

الستيرويدات البناءة anabolic steroids :

تعمل الستيرويدات البناءة على تحفيز تكوين العظام فتؤدي إلى نمو المادة العظمية ، وهي نادرا ما تستعمل في النساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام، وذلك لأن لها العديد من الآثار الجانبية، وتشمل خشونة الصوت، وانخفاض

نغمة الصوت، وزيادة الشعر في الجسم. وهي مختلفة عن الستيرويدات المضادة للالتهاب anti-inflammatory steroids التي تؤدي إلى ترقق العظام .

الفلوريد fluoride :

يعمل الفلوريد على زيادة الكتلة العظمية في الهيكل العظمي وقد أبدى بعض النجاح في علاج النساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام وكسور العمود الفقري. والفلوريد يستعمل نادرا، يحتاج إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد فوائده . وتشمل الآثار الجانبية ألم الساقين، الغثيان والقيء .

* * *

46 آلام الظهر

يعتمد الانسان بشكل أساسى على الظهر أثناء الحركة فى النوم واليقظة ، وأى الم فى الظهر يشكل معاناة والامًا مزعجة فى كل وقت ، فلا يهنأ للإنسان جلوس أو وقوف أو سكون أو حركة.. لذا يجب التعرف على أعراض آلام الظهر ومراعاة بعض الإرشادات للمصاب بها للتخفيف من أثرها وعلاج

أسبابها:

الأعراض:

ربما يكون هنالك سبب واضح لآلام الظهر مثل رفع أشياء ثقيلة الوزن أو الالتواء المفاجئ. ومن ناحية أخرى يكون هنالك سبب واضح لألم الظهر الذي قد يتطور خلال أيام وأسابيع. وعادة يتم الإحساس بالألم في جزء صغير من الظهر إما في الوسط أو في جانب واحد. والشعور بالألم ربما ينتشر وينتقل إلى الأرداف والفخذ أو الجزء الأعلى من الرجل، ويعرف هذا النوع «بالألم المتحول».

وتكون هذه الأعراض مؤلمة عند الوقوف لفترات زمنية طويلة أو الجلوس في أوضاع غير سليمة أو النوم على فراش ردىء ، والألم الذي ينتقل إلي الأرجل يسمى «ألم النسا أو عرق النسا أو العصب الوركي» ويمكن حدوث هذا الألم نتيجة للألم المتحول أو الضغط الموضعي في أحد أعصاب الظهر ، ويمكن حدوث هذا الألم حتى عندما يكون هنالك ضرر طفيف في الطبقات البيفقارية أو المفاصل السطحية ، الكدمات الموضعية ربما تضغط على العصب وتسبب الألم الذي يظهر للمريض كأنه صادر عن الرجل. السعال والعطس والانحناء ربما تؤدي إلى تدهور هذا الألم.

ارشادات لمريض آلام الظهر

١- زيادة الوزن تؤدى إلى ضغوط زائدة على أنسجة الظهر لذا حاول جاهدا تقليل وزنك عن طريق المداومة على المشي و التمرينات والتقليل من المواد السكرية والنشوية والدهنية في طعامك والاتجاه إلى الخضراوات والفاكهة قليلة السعرات .

٢- تجنب الاستمرار في الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة وإذا كان ذلك ضروريا فيجب أن يكون هناك فاصل كل نصف ساعة على الأقل تقوم خلاله بالمشي قليلا و تغيير الوضع و عمل بعض التمرينات الموصوفة من الأخصائى.

٣- تجنب الجلوس منحنيا للأمام و يجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسبا حتى لا تميل أكثر وظهرك منحنٍ و يجب أيضا أن يكون المكتب قريبًا جدا منك .

٤- تجنب النوم أثناء الجلوس .

٥- عند الجلوس يجب أن يكون ظهرك من الأرداف إلى أعلى الظهر مستقيما وملاصقا للكرسي و يمكن وضع مخدة صغيرة لسند أسفل الظهر في المكتب أو السيارة.لا تزحزح نفسك للأمام وتجلس مسترخيا.

٦- يفضل أن يكون الكرسي الذي تجلس علية ذا مساند للذراعين فهذا يزيل كثيرا من الأحمال علي الظهر و يفضل الاستناد على هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف .

٧- يمكن استخدام وسادة تحت الأذرع أثناء القراءة بهدف التقليل من الضغوط على أسفل الظهر و الرقبة .

٨- عند الاضطرار إلى الوقوف لفترة طويلة (أثناء حلاقة الذقن أو تنظيف الأسنان أو كي الملابس (يفضل استخدام كرسي صغير (٣٠ سم مثلا) لوضع أحد القدمين عليه ثم التبديل بالساق الأخرى .

٩- لكي تمنع ثني الظهر بشدة أثناء ارتداء الحذاء أو الجوارب أو البنطلون يمكنك الاستناد على الحائط ورفع الساق للارتداء. يمكنك أيضا الجلوس أو الاستلقاء علي السرير أثناء الارتداء .

١٠- تجنب ثني الظهر لعمل أو حمل شيء حتى لو كان لمجرد التقاط ورقة .

١١- ثني الظهر مع دوران الجذع لرفع شيء من أشد الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر .

١٢- التدخين من العوامل التي تزيد من آلام أسفل الظهر لذا إذا كنت مدخنا فتوقف فورا .

١٣- المشي المنتظم لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة مرتين أو ثلاث يوميا مفيد جدا لتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر و لتحسين تغذية الغضاريف وزيادة قوة تحمل عضلات الظهر.

١٤- تجنب القراءة أو مشاهدة التليفزيون وأنت مستلق على السرير حيث إنه في أغلب الأوضاع يجعل الظهر في وضع سيئ .

١٥- تجنب الانحناء للأمام أثناء العطس أو السعال ولمنع الألم بالظهر أثناء العطس أو السعال أقبض عضلات ظهرك و بطنك قبل العطس أو السعال .

١٦- احمل حقيبتين متساويتين بدلا من حقيبة واحدة ثقيلة .

١٧- تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء وحاول تجنب التغيرات المفاجئة

للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف .

١٨- السباحة من الرياضات المفيدة والآمنة لمريض آلام أسفل الظهر حيث تساعد قوة دفع الماء على التقليل من الضغوط على أسفل الظهر وممارسة التمرينات بسهولة .

١٩- للقيام من السرير يثني المريض الركبتين ويستدير للنوم على جنبه ويقوم من هذا الوضع إلى الجلوس عن طريق الدفع بالأيدي بينما ينزل ساقيه ثم القيام ويقوم المريض بنفس الخطوات للنوم على السرير ولكن بترتيب عكسي .

٢٠- تجنب رفع الأشياء الثقيلة ، وعند رفع شيء من الأرض يجب أن يكون قريبا منك (بين ركبتيك مثلا) وقدم ساقًا عن الأخرى حيث تثني الركبتين مع الحفاظ على الظهر مستقيما ثم يرفع الشيء عن طريق فرد الركبتين مع الحفاظ علي الظهر مستقيما ، تجنب الحركات السريعة واللف بالجذع أثناء حمل الوزن ولكن در بجسمك كوحدة واحدة عن طريق قدميك .

٢١- عند حمل أي شيء يجب أن يكون قريبًا من الجسم قدر الإمكان.

٢٢- عند تناول شيء من علي رف عالٍ يفضل الوقوف علي شيء مرتفع ، وإذا كان الرف غير مرتفع يتبع الأتي: قدم ساقاً للأمام واجعل وزن جسمك على الساق الأمامية أثناء إنزال الشيء ثم ينقل الوزن على الساق الخلفية .

٢٣- تجنب النشاط الجنسي أثناء نوبات الألم.

٢٤- تجنب إجهاد الظهر أو حمل شيء عند الاستيقاظ من النوم خاصة بعد

النوم لفترة طويلة حيث يكون المحتوي المائي للغضروف أكبر وبالتالي احتمال الإصابة أكبر. تجنب أيضا إجهاد الظهر أو حمل شيء بعد الجلوس لفترة طويلة (مثل حمل الشنط بعد فترة طويلة من الجلوس أثناء السفر)

٢٥- تجنبي استخدام الحذاء ذى الكعب العالي ، حيث يؤدي إلى خلل في ميكانيكية الظهر مما يؤدي إلي تفاقم الألم.

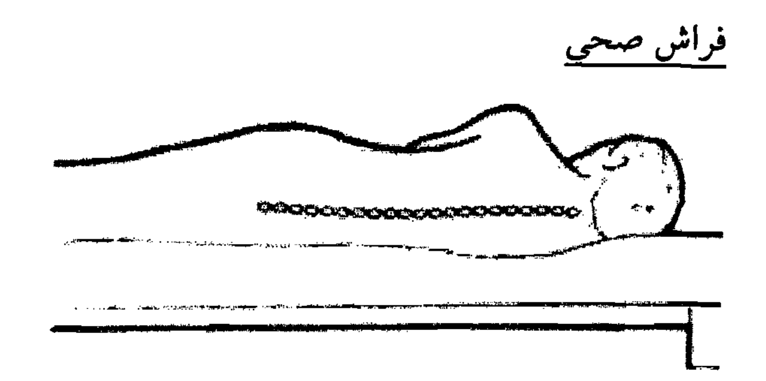
٢٦- إذا كنت مضطرا للوقوف طويلا فحاول على فترات منتظمة أن تقوم بثني الظهر وأنت واقف في اتجاه لمس أصابع قدميك ولكن مع الحفاظ على الركبة مثنية قليلا .

٢٧- ضع مخدة صغيرة أثناء الجلوس ما بين أسفل الظهر وكرسيك على قدر حجم الفراغ بين الفقرات القطنية و الكرسي وإذا كانت هذه المخدة غير متاحة ابرم فوطة وضَعْها ما بين أسفل الظهر والكرسي الذي تجلس عليه في البيت أو المكتب أو السيارة .

٢٨- تجنب النوم علي البطن فإنه يزيد من الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر وإذا كان ذلك ضروريا فضع وسادة تحت بطنك للمساعدة في استقامة الفقرات القطنية أثناء النوم على البطن .

٢٩- يجب أن يكون فراشك دعامة قوية لظهرك فالمرتبة الرخوة جدا كالإسفنج أو السرير ذو السوست يؤدي إلى ضغوط زائدة علي أنسجة الظهر.

فراش صحي



٣٠- الفراش الصحي (الأعلى في الصورة) يحافظ على وضعه ولا ينضغط بسهولة بينما الفراش غير الصحي (أسفل) ينضغط بسهولة ولا يحافظ على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري.

فراش غير صحي

٣١- يمكن استخدام الحزام الساند للظهر أثناء المجهود الشديد أو السفر ، ولا ينصح بالاستخدام الدائم للحزام حيث يصبح المريض معتمدا عليه بشكل كامل وتضعف العضلات التي تحمي وتثبت العمود الفقري مما يفاقم من مشكلة الظهر.

٣٢- أنصت جيدا لجسدك!!! فعندما تشعر بالألم مع أي نشاط توقف عنه فورا وامنح نفسك استراحة من هذه الأنشطة ولا تستمر حتى يجبرك الألم علي التوقف.

٣٣- رتبي دولاب مطبخك بحيث يكون كل شيء تستعملينه باستمرار

وخاصة الأشياء الثقيلة في متناول اليد أي غير منخفضة جدا فتضطرين إلى الانحناء لأخذها أو مرتفعة جدا فتضطرين إلي رجوع الظهر بشكل خاطئ للخلف مجهدة إياه .

٣٤- إذا كان السطح الذي تعملين عليه في المطبخ مرتفعًا جدا فاستخدمي كرسي بالطول المناسب أثناء العمل .

٣٥- تذكري أن تُدْخلي وتُخْرجي الأشياء من الفرن عن طريق ثني الركبتين وليس الانحناء بالظهر و خاصة الأشياء الثقيلة .

٣٦- اركعي علي ركبتيك لتنظيف البانيو أو التواليت بدلا من الانحناء بالظهر ولا تأخذي وقتا طويلاِ حتى لا تؤلمك ركبتاكِ.

٣٧- اثني ركبتيك وأنت تغسلين شعرك على الحوض أو اركعي علي ركبتيك بجوار البانيو ممسكة بالدش المحمول باليد .

٣٨- يمكن أن تحدث إصابات للظهر أثناء الدخول أو الخروج من البانيو لذا نحاول وضع قطعة بساط مضادة للانزلاق (متاحة بالأسواق) داخله .وأثناء تجفيف القدمين لا ننحني عليها أو ترفعها لتجفيفها ولكن نجلس ونفعل ذلك .

٣٩- تجنبي الإمساك فهو يزيد الضغوط والأحمال على عضلات الظهر السفلي وذلك عن طريق تناول الخضراوات و الفاكهة المليئة بالألياف والابتعاد عن تناول الخبز الأبيض .

٤٠- عند فرش السرير اركعي علي ركبتيك ويديك بدلا من الانحناء بالظهر ولا تنحني وتشدي جسدك للوصول للجانب الآخر من السرير ، فقضاء عدة دقائق للدوران للجانب الآخر من السرير

لفرشه أفضل من قضاء عدة أيام عليه بظهر مؤلم .

٤١- الغسيل المبتل ثقيل ، لذا احملي سلة الغسيل قريبًا جدا منك وعند نشر الغسيل ضعي السلة علي كرسي أو شيء مرتفع حتى لا تضطرى للانحناء مع التقاط كل قطعة ملابس من السلة .

٤٢- اجلسي عند كي الملابس .

٤٣- تجنبى الكراسي التي طول مقعدها (الجزء الأفقي من الكرسي) أطول من طول خفذيك حيث إنك ستضطر لأخذ وضع سيئ للظهر .

٤٤- عند الجلوس استخدمي مسندًا للقدمين بارتفاع حوالي عشر سنتيمترات لرفع القدمين بحيث ترفع مستو الركبتين وتجعل الظهر في وضع أفضل .

٤٥- الطريقة المثالية لتخفيض الوزن هي الإقلال من السعرات الحرارية الداخلة للجسم و زيادة استهلاك الطاقة أي حرق أكثر للسعرات الحرارية للجسم. و يجب أن يكون ذلك نظامًا دائمًا للجسم و ليس لفترة قصيرة فقط ومن الحكمة استخدام الأغذية كثيفة الألياف حيث تعطي الإحساس بالامتلاء وتمكث في المعدة وقتًا أطول وتقلل من امتصاص الجسم للسعرات وتمنع الزيادة السريعة في سكر الدم و تعطي الإحساس بالشبع. بعض الفواكه كالتفاح بها ألياف قابلة للذوبان وترتبط بالدهون مثل الكوليسترول وتطرده خارج الجسم. وثلث السعرات الحرارية الموجودة في الأغذية عالية الألياف تخرج غير مهضومة من الجسم كبواقي طعام في البراز مما يوضح أهميتها للرجيم .وزيادة استخدام الماء جزء هام في الريجيم حيث إنها تحمل الدهون التي نفقدها لخارج الجسم. ولا صحة لما يقال بأن شرب الماء يؤدي إلى تكوين البطن المزمن (الكرش) فمن المفترض أن يشرب الشخص ٨ أكواب من الماء و كوبًا زائدًا لكل ١١ كيلو

زيادة في الوزن عن الوزن الطبيعي.

١- تحكم في الأكل الزائد عن طريق الأكل ببطء و ذلك بأكل كميات صغيرة و التوقف لثوان وأن تأكل دهونًا وحلويات بصورة قليلة وتجنب المشروبات الكحولية .

٢- يجب أن تأكل وجبة قليلة الدهون ، وذلك بأن تنزع الدهون من اللحم أو الدواجن وألا تقليها. اخبز أو اسلق أو اشوِ ولكن لا تقلى.

٣- أقرأ مكونات ما تأكله لتعرف محتوياته ومقدار السعرات الحرارية به .

٤- استخدم ملحًا أقل وتعلم أن تستمتع بطعم الأكل غير المملح. أضف البهارات والليمون لتعوض ذلك .

التمرينات الرياضية والعلاج الطبيعي

وضحت إحدى الدراسات أن المرضى الذين اخضعوا لتمارين لتحريك الظهر قد اكتسبوا مرونة لم يكتسبها نظراؤهم الذين اخضعوا للبقاء في السرير طيلة فترة التجربة والتي دامت أسبوعا، ولذا فإن الأطباء ينصحون المرضى بالبقاء في السرير لمدة يوم أو يومين على الأكثر، من ثم البدء بمزاولة حياتهم الاعتيادية، إذا إن الحركة تعمل على ضخ مواد مرطبة للأقراص الموجودة بين الفقرات والتي تعمل على تليينها وبالتالي مرونة حركتها، لذا فإنهم يعتبرون العلاج الطبيعي من أهم طرق علاج آلام الظهر.

تمرينات للعلاج

الهدف من هذه التمرينات هو استطالة وتقوية عضلات الظهر والبطن لحماية غضاريف وأنسجة الظهر وزيادة قوة تحمل عضلات البطن والظهر وتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر وزيادة اتزان العمود الفقري.

ملحوظة هامة:

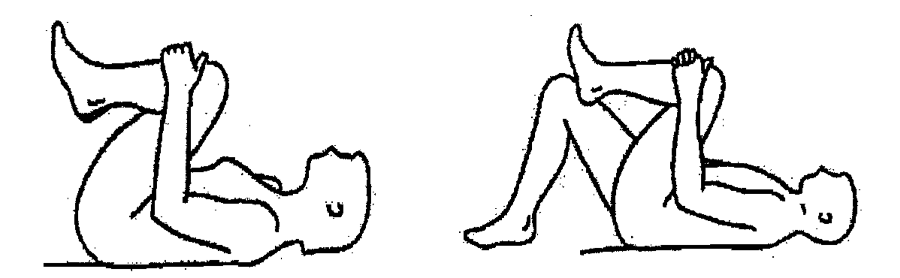
لا تقم بأداء أي تمرين من التمرينات الآتية إلا بعد توصية أخصائي العلاج الطبيعي بذلك وتحديده للتكرار ، حيث إن التمرين المناسب لمريض قد يكون غير مناسب لمريض آخر ، و يجب عدم أداء أي تمرين يزيد من آلام الظهر أو ألم الساق. و يجب أيضاً عدم أداء التمرينات بمجرد القيام من النوم في الصباح حيث يكون المحتوي المائي للغضروف زائدًا مما يؤدي إلى أحمال كبيرة علي الغضاريف ويجب أن تؤدي جميع التمرينات برفق وبدون حركات مفاجئة أو سريعة.

- أولاً: تمرينات الاستطالة
- ثانياً: تمرينات لتقوية العضلات

أولاً: تمرينات الاستطالة

ملحوظة هامة: كي تتأكد من أن أداء تمرينات استطالة العضلات تؤدN بشكل صحيح يجب الإحساس بالاستطالة و الشد في العضلات التي يركز عليها التمرين أثناء أداء التمرين.

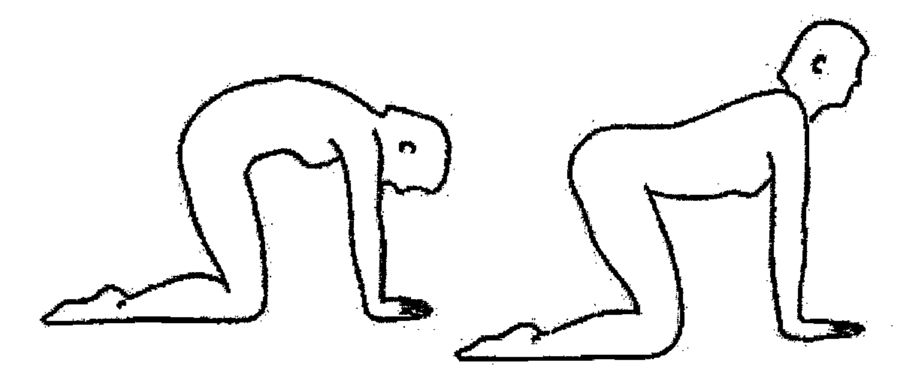
١- يقوم المريض بثني الساقين خمسًا و أربعين درجة ثم يقوم بجذب ساقيه بيديه برفق في اتجاه بطنه و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات الظهر و يمكن أن يؤدي التمرين بجذب ساق واحدة ثم إنزالها ثم رفع الساق الأخرى.



٢-من وضع السجود يقوم المريض بفرد ذراعيه للأمام قدر الإمكان و الإحساس بالاستطالة و الشد في عضلات الظهر.

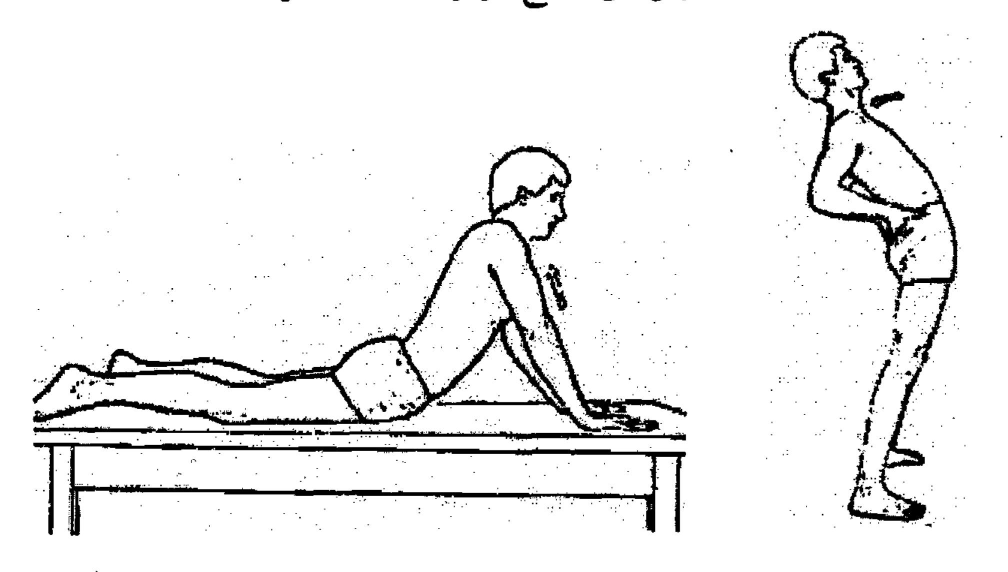


٣-يأخذ المريض وضع القطة و بحيث يكون مستندا علي يديه وركبتيه يقوس الظهر لأسفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر لأعلى مع خفض الرأس مع ملاحظة عدم الضغط بشدة في آخر مدي الحركة.

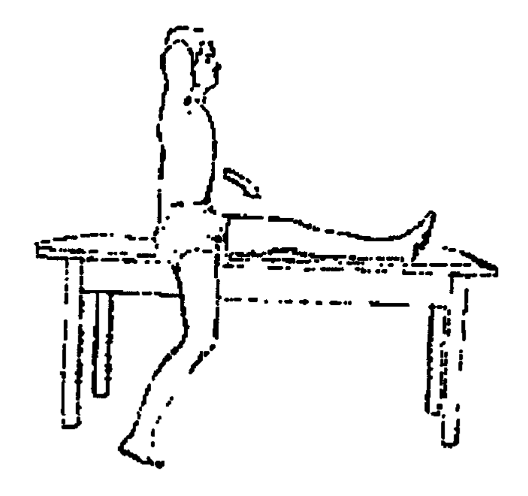


٤-من وضع النوم علي البطن يقوم المريض برفع الرأس و الصدر لأعلى

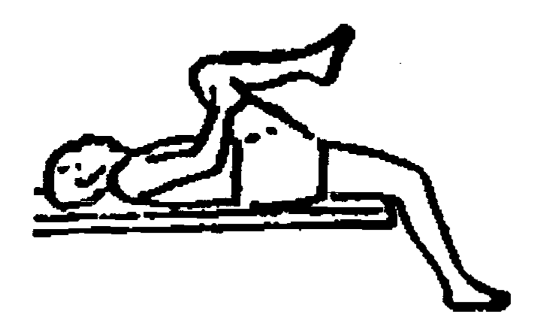
عن طريق فرد الـذراعين و هـذا التمـرين يفيـد في اسـتطالة عضـلات الـبطن و الفخذ ويمكن أداء هذا التمرين من وضع الوقوف كما بالصورة.



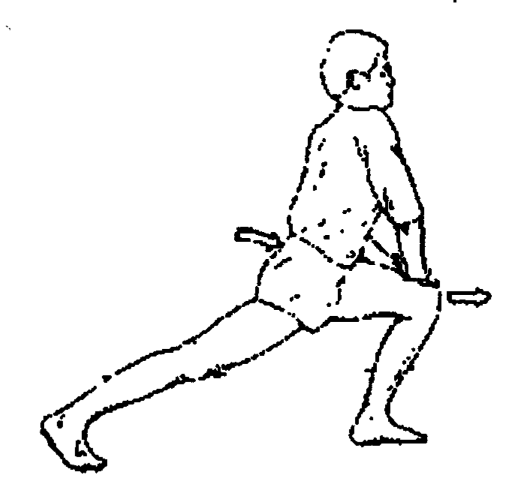
٥-يجلس المريض على حرف السرير مع وضع إحدى ساقيه مفرودة علـى السرير و يميل بجسمه للأمام محاولاً لمس أصابع القدم مـع الحفـاظ علـى الركبـة مفرودة ثم يقوم بعمل نفس التمرين للسـاق الأخـرى و هـذا التمـرين يفيـد في استطالة عضلات الفخذ الخلفية.



٦-ينام المريض بحيث يكون الساقان إلى الركبتين خارج السرير ثم يقوم برفع إحدى ساقيه إلى البطن بيديه مع الحفاظ على الساق الأخرى على السرير ويحس بالشد لعضلات الفخذ الأمامية لهذه الساق وينتظر لثوان في هذا الوضع ويكرر هذا التمرين للساق الأخرى.

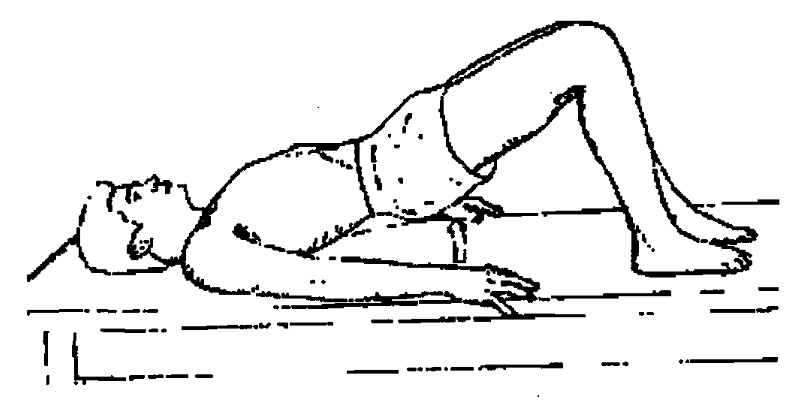


٧-من وضع الوقوف يقوم المريض بوضع ساق مثنية للأمام و الأخرى للخلف ويميل بجسمه للأمام لشد عضلات الفخذ الأمامية للساق الخلفية.

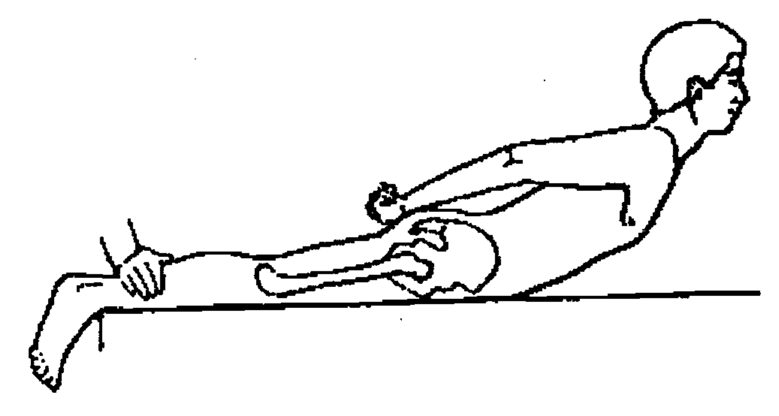


ثانياً: تمرينات لتقوية العضلات

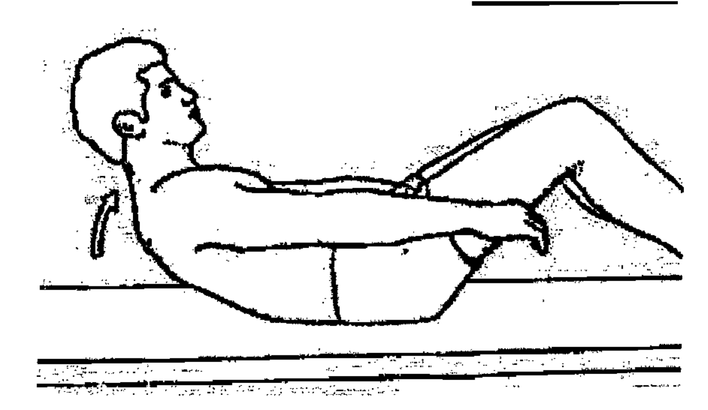
١- لتقوية عضلات الظهر يقوم المريض بثني الساقين خمسًا و أربعين درجة ثم يقوم برفع الجذع لأعلي و النزول ثانية.



٢- تقوية عضلات الظهر أيضا يقوم المريض من وضع النوم على البطن برفع الرأس و الصدر لأعلى و النزول ثانية.



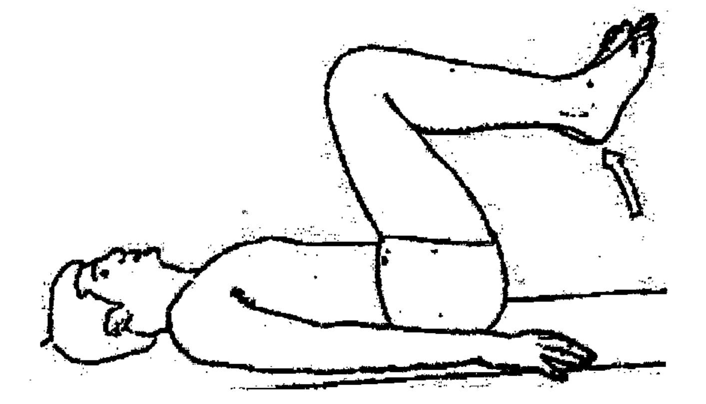
٣- لتقوية عضلات البطن الأمامية العلوية يقوم المريض بثني الساقين خمسًا و أربعين درجة ثم القيام بالضغط بظهره علي السرير لفرد الفقرات القطنية مع يقوم برفع الرأس و الصدر لأعلى في اتجاه البطن و النزول ثانية ، مع ملاحظة أنه لا يلزم رفع الجذع إلى وضع الجلوس و لكن يكفي رفعه إلى وضع تكون فيه الرأس و الأكتاف مرفوعة عن السرير.



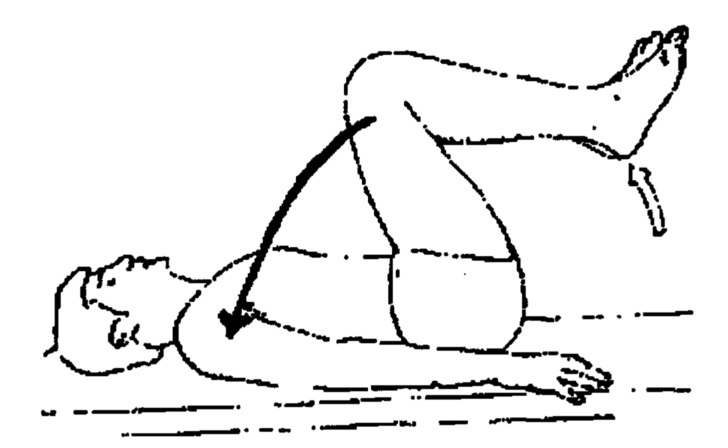
٤- يكرر نفس التمرين السابق و لكن مع دوران الجذع في اتجاه أحد الركبتين ثم يعود إلى وضع البداية ثم يرفع الجذع في اتجاه الركبة الأخرى هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الجانبية العلوية.



٥- يقوم المريض بثني الساقين خمسًا و أربعين درجة ثم يقوم بالضغط بظهره على السرير لفرد الفقرات القطنية ثم يقوم برفع ساقيه في اتجاه بطنه و النزول ثانية و هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الأمامية السفلية.



٦- يكرر نفس التمرين السابق ولكن مع رفع الركبتين في اتجاه أحد الكتفين ثم يعود إلى وضع البداية ثم يرفع الركبتين في اتجاه الكتف الآخر و هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الجانبية السفلية.



٧- يحاول المريض وهو نائم على جانبه مستندا على الكوع مع ثني الركبتين رفع الجذع لجعله بمحاذاة باقي الجسم مع الاستناد على الكوع و الركبتين ثم نزول الجذع.

47 خشونة الركبة

مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم..ألخ. وتؤدي الضغوط المستمرة على مفصل الركبة أو إصابات الركبة أو والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلى خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون احتكاك أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلى سطح متآكل خشن و يرق حجمه . وتتعامل عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم. ولحسن الحظ يمكن للمريض أن يساعد نفسه عن طريق اتباع التعليمات التالية التي تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة.

تعليمات لمرضى خشونة الركبة:

١- تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود و نزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها.

٢- تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس على كرسي منخفض أو بثنيها أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يجب أن تجلس على كرسي.

٣- تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربيع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس على الأرض أو الجلوس مع ثني الساق

أسفل الجسم.

٤- تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصلية حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت طرقعة من الركبة.

٥- المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكمبدأ هام لمرضى خشونة الركبة تحرك وكن نشيطا ولكن تجنب الإجهاد.

٦- إنقاص الوزن يؤدي إلي تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة .

٧- يمكن استخدام عصا للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط على مفصل الركبة حيث تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى تمسك العصا باليد اليسرى.

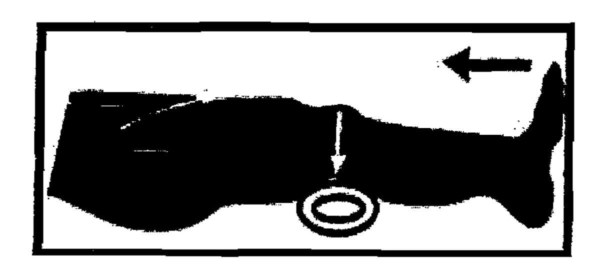
٨- عند صعود السلم استند بيدك دائما على سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولا.

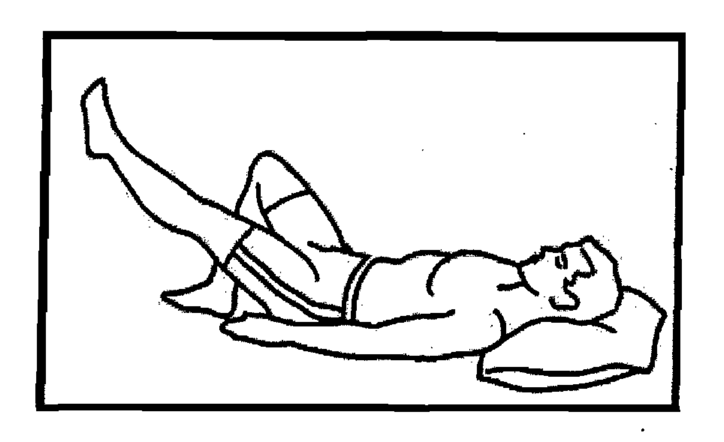
٩- يجب أداء تمرينات ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها وتكون كالتالي:

١٠- وضع فوطة مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونه الركبة ومشط الرجل لأعلى و الاستمرار في هذا الوضع

لأربع ثوان والاسترخاء لأربع ثوان و يكرر التمرين عشر مرات .

١١- وكتدرج للتمرين السابق يمكن النوم على الظهر ثم ثني الركبة السليمة خمسًا وأربعين درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس مستوى الساق المثنية مع شد مشط الرجل لأعلى ثم الانتظار في هذا الوضع سبع ثوان ثم يتم إنزال الساق و استرخاء عضلاتها لأربع ثوان أيضاً ثم يكرر التمرين حسب ما يطلبه منك الأخصائي ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يكون هناك ألم شديد أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.





١٢- اجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلي مستوى

الركبة الأخرى واستمر في هـذا الوضـع لعشـر ثـوان (أو أقـل إذا لم تسـتطع) ثـم أنـزل السـاق لـلأرض وهـي مسـتقيمة أيضـا.



١٣- حاول أن تـتعلم عـادة انقبـاض واسـترخاء العضـلة الرباعيـة في أي وضع أثناء اليوم حيث إن تكرار تنبيه العضلة يزيد من قوتها.

***

48 دوال الساقين

هي حالة شائعة فهي العروق الزرقاء البارزة التي نراها تحت الجلد في الساق و تظهر صمامات الأوردة كالعقد في هذه العروق. و قد يشعر مريض دوالي الساقين بالإحساس بالألم في الساق و الثقل و يمكن أن يحدث بعض التورم في الكاحل و القدم بالإضافة إلى أن الدوالي تسيء للشكل الجمالي للساق. و يجب ملاحظة أن الدوالي عرضة للزيادة مع مرور الوقت لذا يجب أن نعمل جاهدين على منع تطورها.

أسباب حدوث الدوالي:

١- تزيد فرصة حدوث الدوالي مع التقدم في السن حيث يحدث ضعف لجدران الأوردة نتيجة خلل في بعض البروتينيات الهامة المكونة له و هي بروتين الكولاجين (الذي يعطيها القوة) و بروتين الاليستين الذي يعطيها المرونة .

٢- العامل الوراثي يزيد من فرصة حدوث الدوالي .

٣- تحدث الدوالي في الأشخاص الذين يقفون لفترات طويلة أثناء اليوم و خاصة الذين يقفون بدون حركة و يعتبر السيدات من المعرضين بنسبة أكبر لدوالي الساقين (الضعف تقريبا) أكثر من الرجال .

٤- السمنة من الأشياء التي تجعل الشخص عرضة لحدوث الدوالي .

٥- يمكن أن تحدث الدوالي أثناء الحمل نتيجة ضغط الرحم على أوعية الحوض .

٦- ارتداء الكورسيه (المشد) و الملابس الضيقة خاصة عند البطن و الحوض

الذي يمكن أن يضغط على الأوعية الدموية بالحوض مؤديا إلي صعوبة صعود الدم من الساقين في اتجاه القلب مسببا الدوالي .

٧- و يمكن أن تحدث مع أورام البطن و الحوض التي تضغط على الأوعية .

كيف تحدث الدوالي؟

صمامات الأوردة عبارة عن صمامات تسمح بمرور الدم في اتجاه واحد و هو رجوع الدم لأعلى في اتجاه القلب ثم تغلق لمنع رجوعه ثانية.

ضعف صمامات الأوردة و المسؤولة عن منع رجوع الدم بعد صعوده يؤدي لزيادة الضغط في الجزء الذي يليه من الوريد مما يسبب شد و تمدد هذا الجزء مؤديا إلى الدوالي، و هذا يسبب أيضا زيادة الضغط على الصمام الذي يليه للأسفل مما ينتج عنه ضعفه أيضا و هكذا. و بالتالي فعلى العضلات) المضخة العضلية (أن ترفع هذا العمود من الدم لأعلى بدلا من أن ترفعه من صمام للآخر مما يصعب ذلك.

منع الدوالي و علاجها:

١- مارس التمرينات باستمرار فهي تحافظ على النغمة العضلية لعضلات الساقين و بالتالي تحسن من وظيفة المضخة العضلية و هي ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب و منع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوء.و تساعد التمرينات أيضا على تحسين الدورة الدموية و تحميك من زيادة الوزن.

٢- تناول طعامًا قليل الدهون و الملح والسكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي .

٣- حرّكْ قدميك باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين و عمل التمرين) أو الوقوف الطويل فهذا يساعد على تحسين الدورة الدموية ومنع تراكمها في الساقين.



تمرينات منشط القدم لتحسين الدورة الدموية بالساقين

٤- امتنع عن التدخين فهو يرفع ضغط الدم و بالتالي يفاقم من سوء حالة الدوالي .

٥- حاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان .

٦- ينصح الجنود الذين يضطرون إلى الوقوف طويلا بأن يقبضوا عضلات السمانة ثم يرخوها و هذا يساعد على منع تراكم الدم بالساقين و يمكن لمرضي الدوالي أن يتبعوا هذه الفكرة الجيدة إذا اضطروا للوقوف ثابتين لفترة طويلة و خاصة في الجو الحار حيث تكون الأوعية متمددة أكثر .

٧- رفع الساق في وضع أفقي كلما أمكن ذلك أثناء اليوم.

٨- ارتداء الجورب الطبي المانع للدوالي و هو جورب ضاغط يمكن أن يكون تحت الركبة أو إلى الفخذ و هو يضغط على الأوردة لمنع تراكم الدورة الدموية بها و يفضل أن ترتديه بمجرد القيام من النوم قبل النزول من السرير قبل أن يكون الدم قد تراكم في الأوردة و إذا لم ترتده في هذا الوقت يمكنك أن ترتديه في أي وقت و لكن بعد أن ترقد على السرير رافعا ساقيك على الحائط أو على وسادات لدقائق لتساعد في

رجوع الدم و عدم تراكمه في أوردة الساقين .

٩- أدّ تمرينات البطن و الذراعين بعد تمرينات الساقين كالمشي و الجري على جهاز الجري وهكذا فأداء تمرينات البطن و الذراعين بعد تمرينات الساقين يؤدي إلى انتقال الدم ومنع تراكمه بالساقين بعد التمرين. تأكد بعد أن تقوم بالتمرينات أن تنتهي بالتوقف التدريجي (التبريد) لشدة التمرين و ليس التوقف المفاجئ حتى لا يكون هناك صعوبة في رجوع الدم للقلب و تراكمه في الساقين مؤديا لزيادة الدوالي. ثم أدّ بعض تمرينات الإطالة لعضلات الساقين

١٠- ويفضل رفع الساقين أعلى من مستوي القلب لدقائق على فترات أثناء اليوم و خاصة بعد فترات الوقوف الطويل أو بعد التمرين و يكون ذلك برفع الساقينعلى الحائط و إذا كان ذلك غير ممكن يمكن رفعهما على مجموعه منالوسادات حيث يساعد ذلك الوضع على رجوع الدم المتراكم إلى القلب و منع تراكمه بالساقين.

* * *

49 الكتاراكت (المياه البيضاء)

الكتاراكـت أو الكتراكـت (الميـاه البيضـاءcataract) هـي عتامـة العدسـة الشفافة الموجودة داخل العين. ويمكن تخيلها مثل نافذة مـن الزجـاج المصـنفر أو الزجاج الذي يوجد على سطحه بخار الماء.

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة عن الكتاراكت لذلك يجب معرفة الحقـائق الآتية:

- ليس غشاءً على العين
- لا تحدث بسبب كثرة استعمال العين .
- لا تسبب عمى لا يمكن علاجه.
- لا تنتشر من أحد العينين للأخرى.

من الأعراض الشائعة للكتاراكت:

- تشوش غير مؤلم في الرؤية .
- إحساس بالوجه والحساسية للضوء.
- تغير مستمر في النظارة الطبية.
- رؤية مزدوجة في أحد العينين.
- الاحتياج لضوء ساطع للقراءة.
- خفوت واصفرار الألوان.
- رؤية سيئة أثناء الليل.

وتوجد أشكال ودرجات مختلفة من عتامة عدسة العين. في حالة وجود العتامة بعيدة عن مركز عدسة العين. وفي حالة وجود العتامة بعيدة عن مركز عدسة العين فقد لا يحس المريض بوجود الكتاراكت بعينه.

أسباب الكتاراكت

التقدم في السن - عوامل الوراثية - مرض السكر - إصابة العين - جراحة سابقة للعين - التعرض الطويل لأشعة الشمس بلا حماية منها - استعمال أدوية تحتوي عل الكورتيزون.

توجد أسباب أخرى لفقدان البصر غير الكتاراكت وهي الأمراض التي تصيب الشبكية أو العصب البصري. وفي حالة وجود هذه الحالات مع الكتاراكت فإن الرؤية الكاملة لا يمكن استرجاعها حتى بعد إزالة الكتاراكت.

علاج الكتاراكت

الجراحة هي الأسلوب الوحيد لعلاج الكتاراكت. ولكن إذا كانت الأعراض بسيطة فإن تغيير النظارة الطبية هو العلاج الذي يحتاجه المريض. ولا يوجد علاج بالأدوية أو نظام غذائي أو تمارين للعين أو أدوات بصرية يمكنها تحسين أو شفاء الكتاراكت.

الحماية من أشعة الشمس يمكنها إبطاء أو منع زيادة انتشار الكتاراكت. ويمكن للنظارات الشمسية التي لا تنفذ الأشعة فوق البنفسجية أو النظارات الطبية ذات الطبقة المانعة لتلك الأشعة أن تحمي العين.

* * *

50 الجلوكومـــا

تعريفها

الجلوكوما (الغلوكوما، الماء الأزرق، أو المياه الزرقـاء) هـي مـرض يصيب العصب البصري (هو الذي يحمل الصـور الـتي نراهـا إلى المـخ) نتيجـة ارتفـاع الضغط بالعين فيحصل نتيجة ذلك تلف في أنسجة العصب البصري، فهـو مثـل كابل الكهرباء الذي يحتوى على كمية هائلـة مـن الأسـلاك الرفيعـة. إذ يحتـوى العصب البصري على عدد كبير جدا من الألياف العصبية وهى التي تتلف بتأثير الجلوكوما مما يؤدي لتكوين بقعا عمياء داخـل العـين (فقـد أجـزاء مـن المجـال البصري للرؤية). وإذا لم يعالج المرض يُحْدث تلفـا كليـا في العصـب البصـري وبذلك تفقد العين قدرتها على الإبصار.

يعرف مرض الجلوكوما عند عامـة النـاس بالمـاء الأزرق، وفي الحقيقـة فـإن تسميته بهذا الاسم خطأ شائع إذ إنه لا توجد مياه زرقـاء بـداخل العـين ولكـن أتت هذه التسمية من مفهوم كلمة الجلوكوما عند الإغريق والتي تعني شلالات زرقاء، لأن المريض أحيانا يشاهد هالات زرقـاء حـول مصـدر الضـوء فيعطـي الانطباع أن بداخل العينين مياه زرقاء.

الجلوكوما هي السبب الرئيسي للعمى في الأشخاص كبار السن ويمكن منع الإصابة بالعمى بسبب الجلوكوما لو بدأ العلاج مبكرا بما فيه الكفاية.

الكثير من الناس لا يلاحظون هذه البقع العمياء إلا بعد تلف جزء كبير من العصب البصري. وفى حالة التلف الكامل للعصب البصري فـإن ذلـك يـؤدى للعمى الكامل. لذلك فإن التشخيص والعلاج المبكر للجلوكوما همـا العـاملان الرئيسيان للوقاية من الإصابة بالعمى بسبب هذا المرض.

أسباب الجلوكوما

يوجد سائل يدعى «السائل المائي» يفرز داخل العين ويتم تصريفه خارجها. وهذا السائل ليس جزءا من الدموع التي تفرز خارج العين فوق سطحها. ويرجع سبب الإصابة بمرض الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين) إلى عدم توازن بين كمية السائل الذي تفرزه العين وبين قدرة القنوات الخاصة للعين على تصريف هذا السائل فينتج عن ذلك تجمع هذا السائل داخل العين والضغط على أنسجة العين الداخلية بما فيها العصب البصري، وهناك أسباب عديدة تودي إلى قلة تصريف العين للسوائل، منها انسداد أو ضيق الفتحات الخاصة بالتصريف أو وجود التهابات داخل العين تؤدي إلى ضيق القنوات، كما أن إصابات العين قد تؤدي إلى تلف في أنسجة القنوات.

أنواع مرض الجلوكوما

١- جلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة

وهو النوع الأكثر شيوعا من الجلوكوما حوالي ٩٠٪ من مرضى الجلوكوما لديهم هذا النوع منها ، ويظهر كنتيجة للتقدم في العمر ، عادة تبدأ الإصابة بهذا المرض بعد سن الخامسة والثلاثين ، حيث تقل كفاءة زاوية التصريف داخل العين مما يؤدي لزيادة ضغط العين بالتدريج. ويمكن لهذا النوع من الجلوكوما التأثير بالتدريج على العصب البصري بصورة غير مؤلمة حتى يفاجأ المريض بعد مدة بتلف واضح في العصب البصري. يشعر المريض بضيق في المجال البصري للرؤية أو قد يلاحظ عدم وضوح الرؤية في جزء من المجال البصري، وإذا أستمر المرض بدون علاج فإن قدرة الإبصار تنحصر في منطقة دائرية صغيرة. لذلك فإن التشخيص المبكر يتم في كثير من الحالات عندما يقوم الشخص بزيارة أخصائي العيون للفحص الدوري لعينيه.

٢- جلوكوما الزاوية المغلقة الحادة:

وهي أقل شيوعا وعـادة تصـيب الأشـخاص الـذين تكـون زاويـة أعيـنهم الأمامية ضيقة أو المصابين ببعد النظر، ويتميز هذا المرض بارتفاع مفاجئ وحـاد للضغط بسبب حدوث انسداد كامل في زاوية التصـريف داخـل العـين. ويمكـن تخيل ما يحدث كسقوط قطعة من الورق على فتحة التصريف في حـوض الميـاه. وهو ما يحدث عندما تلتصق القزحية بزاوية التصريف فتؤدي لانسدادها وعندها يرتفع ضغط العين. وأعراض هذا النوع من الجلوكوما تكون :

٣- رؤية غير واضحة .

٤- ألم شديد بالعين .

٥- صداع .

٦- غثيان وقيء.

٧- رؤية ألوان قوس قزح حول مصادر الضوء.

وعند ظهور هذه الأعراض يجب على المريض زيارة طبيب العيون فورا لأن هذا النوع من الجلوكوما إذا لم يعالج بشكل عاجل فإنه يؤدي إلى فقدان البصـر. وهنا يجب أن نشير إلى ضـرورة الاهتمـام بـالعين الأخـرى إذا أصـيبت إحـدى العينين ، لأن احتمالات إصابة العين الأخرى فيما بعد قد تكون كبيرة ما لم تعط للعين علاجات واقية .

٨- جلوكوما الزاوية المغلقة المزمنة

وهذا النوع من الجلوكوما يظهر في الأشخاص من أصل إفريقي أو أسـيوي ويكون انسدادًا تدريجيًا لزاوية العين بدون ألم .

٩- الجلوكوما الخلقية

قد يولد الطفل مصابا بهذا المرض أو يصاب به في السنوات الأولى من عمره ويمكن توارثه عن أحد الأبوين أوكليهما كما قد يحدث نتيجة إصابة الطفل بعدوى فيروسية عند إصابة الأم بهذا الفيروس في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ونتيجة لانتشار التزاوج بين الأقارب في بعض البلدان العربية فإن مرض الجلوكوما الخلقية لا يعتبر نادرا. عند إصابة الطفل بمرض الجلوكوما الخلقية يلاحظ الأبوان كبر حجم سواد العين نتيجة لكبر حجم القرنية وهي الطبقة الشفافة التي تغطي سواد العين كما قد تفقد القرنية شفافيتها ولمعانها فيتغير السواد إلى اللون الأزرق أو الأبيض، ومن المهم جدا علاج الجلوكوما الخلقية في أسرع وقت ممكن حتى يستطيع الطفل التركيز بعينيه ويمكن بذلك تجنب كسل العين.

١٠- الجلوكوما الثانوية

هناك أسباب كثيرة من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط العين منها:

١١- التهابات القزحية المتكررة.

١٢- نضوج الساد (الكتاراكت - الماء الأبيض).

١٣- المراحل المتقدمة لمرض اعتلال الشبكية السكري.

١٤- الاستعمال الطويل لمركبات الكورتيزون.

١٥- انسداد الأوعية الدموية بالشبكية.

١٦- أورام العين الداخلية.

علاج الجلوكوما

كقاعدة فإن التلف الذي تحدثه الجلوكوما للعصب البصري لا يمكن علاجه. وتعمل قطرات العين والأقراص وأشعة الليزر والعمليات الجراحية لمنع المزيد من التلف فقط .وفى أي نوع من الجلوكوما فإن الفحص الدوري مهم لمنع فقدان البصر.

51 أمراض الحساسية

سبب أمراض الحساسية:

حتى الآن لم يستطع العلم أن يضع جوابًا شافيًا حول لماذا هناك بعض الأشخاص يكون عرضه للتحسس لبعض المواد والمؤثرات والتي ينتج عنها أمراض الحساسية المعروفة بينما لا تؤثر تلك المواد على غيرهم من الناس الآخرين، إلا أن العلماء وضعوا نظريات وعوامل مساعدة لظهور أمراض الحساسية ومن هذه النظريات والعوامل الآتي:

١-وجدوا أن الأطفال الذين تناولوا الحليب بالرضاعة الطبيعية أقل عرضة لأمراض الحساسية من الأطفال الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية.

٢-وجدوا أن الأطفال الذين تناولوا مواد غذائية مثل الموز وبياض البيض وحليب البقر في الأشهر ما بين الرابع والثامن من عمرهم تزيد عندهم أمراض الحساسية لذلك يوجد هناك نظام علمي صحي لكيفية فطام الأطفال والذي يعتمد أولا على أن لا يتم إدخال مواد غذائية أخرى مع حليب الأم قبل أن يتجاوز الطفل الشهر الرابع من عمره ثم بعد ذلك سيتم إدخال المواد الغذائية الأخرى بشكل تدريجي لكل نوع من الغذاء وقت مناسب. فمثلا يتم إدخال اللحم وصفار البيض والسمك بعد بلوغ الطفل الشهر الثامن أما بياض البيض وحليب البقر والموز فيتم إدخالهم بعد بلوغ الطفل عمر السنة، أمّا المواد الغذائية مثل الأرز و البطاطس والسريلاك والخضروات والفواكه فيتم البدء بها بعد بلوغ الطفل الشهر الرابع من عمره على أن يتم إدخال هذه الأغذية بشكل تدريجي.

٣- وجد العلماء أيضا أن أمراض الحساسية تزيد عند الأشخاص الأكثر عرضة

للمواد الكيميائية والصناعية مثل الأشخاص الذين يعملون في المصانع أو الذين يعيشون في أماكن يزداد فيها التلوث والغازات المنبعثة من المصانع وعوادم السيارات.

٤-هناك عامل وراثي وعائلي في ظهور أمراض الحساسية بحيث تزيد ظهورها عند الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي في وجود وهذه الأمراض بين أفراد عائلتهم وأقاربهم.

المواد المسببة لظهور الحساسية

هناك قاعدة تقول أن كل مادة أو مؤثر خارجي ممكن أن يثير الحساسية عند الأشخاص الذين لديهم ميل لظهور الحساسية فلا تستغرب عزيزي القارئ إذا عرفت أن أدوية الحساسية نفسها قد تؤدي إلى ظهور الحساسية عند بعض الأشخاص كما أن لبس الذهب أو الفضّة ممكن أن يسبب حساسية الجلد عند قليل من النساء. التقلبات المزاجية والنفسية عند الشخص كالقلق والاكتئاب والغضب والحزن قد تكون عاملاً مساعداً على ظهور نوبات حساسية الجلد أو الأنف أو الصدر. ودعونا الآن نلخص أهم المواد.

المعروفة عند الأشخاص المتحسسين من أنها تسبب إثارة الحساسية وهي:

١- بعض الأدوية مثل البنسيلين واللقحات.

٢- بعض المواد الغذائية مثل البيض والسمك.

٣- التقلبات المناخية مثل فصل الشتاء والربيع والتعرض للشمس.

٤- بعض المكسرات مثل اللوز والفستق.

٥- ملامسه بعض أنواع الزهور والأشجار.

٦- عضات حشرات أو لسع نحل .

أنواع امراض الحساسية

نستطيع أن نقّسم حساسية الجلد والأمراض المشابهة لها إلى ثلاث أنواع:

١- حساسية الجلد الحادةAcute allergy الناتجة عن تعرض جسم الشخص المتحسس لمؤثر خارجي أو داخلي مثل ظهور حكة وطفح جلدي بعد تناول الشخص للبيض مثلا أو استخدامه لنوع من الكريمات أو الصبغات أو الحساسية للأدوية.

٢- حساسية الجلد المزمنة - الأكزيماeczema ، والتي تظهر عند بعض الأشخاص، وقد تظهر في أي عمر وفي أي مكان من جلد الإنسان وعاده تبقى أعراضها وعلامتها لفترة طويلة وقد يساعد في ظهورها التعرض لبعض المؤثرات الخارجية والداخلية وقد تظهر دون وجود سبب أو مؤثر معروف.

٣- التهاب الجلد الاحتكاكيcontact dermatitis ، وسببها تعرض الجلد لمادة مهيجة للجلد مثل الصابون والأسمنت والمواد الكيميائية وقد تحصل لأي شخص إلا أن أعراضها تكون أكثر بروزا وظهورا عند الأشخاص الأكثر حساسية لهذه المواد.

٤- حساسية الجلد الحادة ، وهي ظهور حاد ومفاجئ لأعراض الحساسية المعروفة مثل الحكّة والطفح الجلدي وعادة ما تستمر تلك الأعراض حتى زوال السبب أو المادة التي أدت إلى ظهور هذه الحساسية وفي بعض الأحيان يكون السبب غير معروف.

الاسباب:

١- حساسية الجلد بسبب تفاعلات العقاقير الأرجية Allergic drug reaction

قد يتحسس الشخص لنوع من أنواع الأدوية سواء كانت هذه الأدوية على شكل عقاقير أو كريمات أو دهانات أو شراب أو حقن وريديه أو عضلية ومن الأدوية المشهورة بأنها قد تسبب الحساسية الآتي :

٢- جميع أنواع البنسلين والسيفالوسبورين .

٣- البريتورات وعقاقير السلفا.

٤- بعض اللقحات ومضادات السم مثل مضاد الكزاز ومضاد داء الكلب ومضاد لدغه العقارب والثعابين .

٥- اليوديدات لعلاج الدرقية.

٦- الكلورين والفلورين.

الأعراض:

تختلف حده ونوع الأعراض بحسب كميه الدواء المتعاطَى والطريقة التي تم أخذها بحيث تكون أعراض الأدوية والمأخوذة عبر الوريد أو العضل أعراضًا وعلامات شديدة قد تؤدي إلى حدوث الصدمة التحسسية anaphylactic shock. ومن أعراض تحسس الأدوية الآتي:

١-حكة مفرطة في جميع الجسم إذا تم أخذ الدواء عبر الفم أو العضل، وموضعية إذا تم أخذ الدواء موضعي في مكان محدد من الجلد مثل الدهان والكريمات.

٢- ظهور طفح جلدي مثل الاحمرار أو التورمات الجلدية المحمرة urticaria أو حبيبات جلديه صغيرة.

٣- حدوث القيء والغثيان والدوار.

٤- قد تؤدي الحساسية الشديدة للأدوية وخاصة المتعاطاه عبر الوريد أو

العضل إلى حدوث هبوط حاد في الدورة الدموية وانقباض لعضلات القصبة الهوائية وبالتالي ضيق النفس والاختناق.

الوقاية:

- يتم عمل اختبار أولي للأدوية مثل البنسيلين ومضادات التسمم وذلك بوضع عينه من هذه الأدوية تحت الجلد ثم رؤية ما إذا سببت هذه الأدوية حساسية مفرطة أم لا ، وهو الاختبار المسمى طبياskin allegric test .
- على الطبيب المعالج أن يسأل مريضه إذا كان يتحسس من مواد أو أدوية معينه من خلال تجارب المريض السابقة مع هذه الأدوية.
- على المريض قبل أن يقوم باستخدام دهان أو كريم دوائي أو غير دوائي مثل كريمات التجميل أن يقوم أولا بعمل مسحة بسيطة من هذا الكريم على جلدة ثم ينتظر لنصف ساعة ليرى إذا كان هذا الكريم أو الدهان قد أدى إلى ظهور حساسية الجلد أو لا.
- يجب أن لا يتم إعطاء أدوية عبر الوريد أو العضل إلا من قبل طبيب أو فني تمريض وفي حاله إعطاء أدوية مثل البنسلين أو مضادات التسمم فيجب أن يكون ذلك في المستشفى أو المركز الصحي الذي يتوفر فيه الإمكانيات اللازمة لمعالجه حالات الصدمة التحسسية.

العلاج:

يتم علاج حساسية الجلد الناتجة عن الأدوية بالآتي:

١- التوقف فورا عن تعاطى هذا الدواء.

٢- إعطاء مضادات الحساسية سواء كان عبر الفم أو الوريد حسب حدة وشدة الحالة .

٣- إذا كانت حساسية الجلد شديدة يُعْطى أيضا مركبات الاسترويد مثل الهيدروكورتيزون.

٤- في حالات حساسية الجلد الموضعية البسيطة يعطى كريمات ودهانات مضادة للحساسية .

٥- في حالة ظهور أعراض الحساسية المفرطة مثل طفح جلدي في الجسم كله وهبوط في الدورة الدموية فإنه يتم إسعاف المريض فورا إلى قسم الطوارئ بالمستشفى.

٥- الحساسية البدنية أو الفيزيائية physical allerg

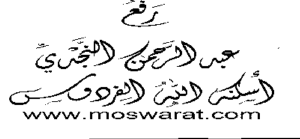
٦- وسببها فرط تحسس الجسم للبرد في فصل الشتاء أو الحر في فصل الصيف وتكون أعراضها حكة في الجسم كله أو في أماكن محدده مثل الأيدي والأرجل ويكون العلاج بإعطاء مضادات الهستامين ومراهم الأسترويد ، وينصح الشخص بالابتعاد قدر الإمكان عن الماء الساخن والمناخ الساخن في فصل الصيف و عدم المكوث في الشمس لفترة طويلة .

٧-الحساسية الناتجة عن تناول أغذية معينه

٨- يتحسس بعض الأشخاص لأنواع معينه من الأطعمة كالبيض والسمك والمكسرات كاللوز وبعض الفواكه كالموز وتكون الأعراض ما بين حكة بسيطة في الجلد أو ظهور طفح جلدي وتتم المعالجة بالتوقف عن تعاطى هذا النوع من الأطعمة وإعطاء الشخص المتحسس عقاقير مضادات الحساسية .

٩-حساسية الجلد المجهولة السبب

قد يتحسس الشخص وتظهر عليه علامات حساسية الجلد كالحكة أو طفح جلدي بسيط دون معرفة سبب هذه الحساسية وعادة ما يساعد الطبيب مريضه على معرفة السبب وذلك بأن يسأله عدة أسئلة.



52 حب الشباب

حب الشباب هو اعتلال بالغدد الزهمية (الغدد الدهنية - غدد افراز الدهن sebaceous glands)التي في الجلد والقنوات التي تحمل إفرازها (الزهم) إلى سطح الجلد. وأكثر أماكن تواجد هذه الغدد هي جلد الوجه والظهر والصدر، وهي الأماكن التي يسود فيها ظهور حب الشباب. ورغم أن أغلب الذين يعانون من حب الشباب يكون على الوجه. فليس بالضرورة وجوده على ظهورهم أو صدورهم. وعلى النقيض فإن عددا قليلا من الناس سيظهر عندهم حب الشباب المقلق على الجذع بدون بقع على الوجه. ورغم وجود الغدد الزهمية في فروة الرأس فإنه من النادر تكون حب الشباب فيها، لأن الشعر يعمل على نزح الزهم فلا يتسبب في سد المسام.

يعرف أغلب الناس شكل البقع سوداء الرؤوس. تتكون هذه البقع نتيجة تجمع الخلايا مع صبغة الميلانين (صبغة تفرزها خلايا خاصة بالجلد) في قنوات الغدد. أما البقع بيضاء الرؤوس فهي تشبه في حجمها البقع سوداء الرؤوس - تصل إلى ٢ مم- وغالبا ما يفوق عددها سوداء الرؤوس بنسبة ١:٥، ولها لون الجلد ولكن يصعب رؤية منفذها الذي تتسلل منه الزيوت والبكتيريا. وفى أغلب الأحوال يجب شد الجلد وفحصه في ضوء جيد لمشاهدة الرؤوس البيضاء. والأكثر احتمالا أن تتحول الرؤوس البيضاء إلى بقع ملتهبة، إذ إن المادة الموجودة في الرؤوس السوداء يمكنها الخروج بسهولة أكثر.

البقع الصغيرة الحمراء التي يلاحظها المصابون بحب الشباب تسمى حطاطاتpapules ، أما البقع الصفراء فتسمى بثرات .pustules وتبعا لدرجة الالتهاب، فإن البقع الملتهبة يمكن أن تكون كبيرة وأحيانا مؤلمة وفي هذه الحالة

تسمى عقيدات nodules ، أو حتى أكبر حجما وتسمى أكياس cysts. فالحطاطات والبثرات تدوم عادة من ثلاثة إلى عشرة أيام، ولكن العقيدات قد تدوم لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، أما الكيس فقد يستمر لعدة أشهر. العقيدات والأكياس سيعقبها تكون ندب في عدد قليل من المرضى.

ولحسن الحظ فإن تكون الندب غير شائع، أما الآن وحيث أصبح حب الشباب قابلا جدا للعلاج فنأمل أن تتناقص هذه المشكلة كثيرا في المستقبل. يوجد نوعان من الندب: فإما أن تكون سميكة وبارزة على سطح الجلد (الندب المتضخمة أو الجدرية (keloid أو منخفضة عن مستوى سطح الجلد (البقع الضامرة atr في بعض المرضى من ذوي البشرة الداكنة، يمكن أن يحدث تلونًا بالجلد نتيجة للتفاعلات الالتهابية التي تصحب الإصابة بحب الشباب. وهى من العواقب الثانوية لكثير من الأمراض الجلدية ويمكن أن تدوم لأشهر عديدة أو حتى سنوات. ولهذا تكون من الأهمية بمكان أن يبادر ذوو البشرة الملونة بالعلاج المبكر والفعال لحب الشباب

أنواع أخرى من حب الشباب

أكثر أنواع حب الشباب انتشارا هو حب الشباب الشائع .(acne vulgaris) هذا وهناك أنواع أخرى من حب الشباب ولكنها غير شائعة نسبيا. فمثلا من النادر جدا حدوث حالات من حب الشباب في حديثي الولادة ويسمى في هده الحالة (حب الشباب الطفلي (infantile acne وهذا يختفي عادة عند عمر خمس سنوات.

العلاج:

إن حب الشباب سواء كان مجرد بقع قليلة أو حالة مرضية شديدة، يكون قابلا للعلاج فكل المطلوب للمعالجة الناجحة لحب الشباب هو اتباع نصيحة

ذوي الخبرة مع الاستخدام السليم للأدوية (سواء التي توضع على الجلد أو التي تؤخذ بالفم).

نصيحة عامة:

من الأهمية بمكان تقبل حقيقة أن حب الشباب يمكن أن يستمر معك لمدة طويلة، حتى باستخدام الأدوية الفعالة، ورغم ذلك فإنه يمكن في العادة السيطرة على البقع. وعلى الذين يعانون من حب الشباب أن يعلموا بأن ٨٠٪ منهم سيظهرون درجة من التحسن تصل إلى ٨٠٪ خلال ستة أشهر، ولكن قد يكون من الضرورة المداومة على علاج البقع لفترة قد تصل إلى عدة سنوات. أما الحالات التي تتطلب أدوية عن طريق الفم، غالبا المضادات الحيوية، فإنها ستحتاج إلى تكرار جرعات (على الأقل لمدة ستة أشهر) على هيئة أقراص أو كبسولات.

العلاجع الموضعي للجلد

في الواقع، إن جميع حالات البقع الجلدية في «المراهقين» سوف تستجيب للمعالجة الموضعية. كما أن حالات حب الشباب غير الشديد mild ستستجيب جيدا لهذه المعالجة، أما إذا لم تستجب فإن المعالجة بالمضادات الحيوية يكون ضروريا.

علاج الندب

ينشأ عن بعض الإصابات الشديدة بحب الشباب تكون آثار الحب، عادة في شكل خفر صغيرة. إلا أن عدد هذه الحالات صار يتناقص سنة بعد أخرى باستخدام الأدوية المتوفرة حاليا. أغلب الذين تتكون عندهم ندب بسيطة أو متوسطة يتقبلون وجودها وعادة ما تتحسن تلقانيا بمرور الوقت. أما بعض حالات الندب الشديدة فقد تتطلب تدخلا جراحيا يسمى سنفرة الجلد dermabrasion

53 عدوى الأظافر الفطرية Onychomycosis

الفطريات واحدة من أنجح مجموعات الكائنات، فإنها تستطيع النمو في أى مكان تقريبا، حتى في جسم الانسان. وعندما تتخذ الفطريات مكان إقامة لها في واحد أو أكثر من أظافر اليدين أو القدمين، تنتج عدوى الأظافر الفطرية أو «الفطار الظفرى» (الاسم الطبى). ويسمى الجناة الرئيسيون في عدوى الأظافر الفطرية «الفطريات الجلدية». وهى نفس عائلة الفطريات الموجودة في «القوباء الحلقية» و«حكة الفارس» و «قدم الرياضى».

وبالرغم من أن معظم الناس يكونون غير مدركين لوجود عدوى الأظافر الفطرية فإنها مشكلة شائعة. والواقع أن دراسات المسح الحديثة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية قد بينت أنه في أى وقت معين، يكون ٣٪ تقريبًا من السكان مصابين بعدوى الأظافر الفطرية، وأن المشكلة في ازدياد.

انتقال العدوي

ترتبط عدوى الأظافر الفطرية دائما على وجه التقريب بمرض «قدم الرياضى»، أكثر أنواع العدوى الفطرية شيوعا، وتنتشر هذه العدوى بسهولة، ويجرى ذلك في المعتاد بأن تلتقط من المناشف المشتركة والأرضيات الرطبة في غرف الاستحمام أو تغيير الملابس.

ومن المعتقد أن الفطريات التي تسبب مرض «قدم الرياضى» تنتقل إلى الأظافر. وهذا ما قد يفسر السبب في أن عدوى الفطريات تكون أكثر شيوعاً بكثير في أظافر القدمين منها في أظافر اليدين.

أعراض المرض

قد تصعب جدا ملاحظة عدوى الأظافر في مرحلة مبكرة، خصوصاً إذا كانت الإصابة في ظفر واحد فقط. وفي المعتاد تحتل الفطريات مكانا تحت طرف الظفر أو في جانبه ولا تسبب ألما. وفي البداية يبدأ سمك الظفر في الازدياد ويتغير لونه وتظهر به بقع بيضاء أو مائلة للاصفرار. وبالتدرج يصبح الظفر لينا وسهل التفتت ويصير داكنًا بسبب تدخل القاذورات والهواء من خلال الشقوق. وفي النهاية قد يتحلل الظفر أو يطرح بالكامل.

بالرغم من أن عدوى الأظافر الفطرية ليست خطرة ولا تهدد الحياة فإنها يمكن أن تسبب تشوها وأن تؤدي إلى مضاعفات مؤلمة. وعندما تكون إصابة الأظافر شديدة فإنها تصبح معرضة لخطر الإصابة بالعدوى الجرثومية «الثانوية» التي يمكن أن تسبب ألما. وحيثما يتم طرح أحد الأظافر ينمو الظفر الجديد مشوها. كذلك يمكن أن توجد مشاكل بالنسبة للأحذية لأن أصابع القدم تفقد أظافرها الواقية وتصبح حساسة للضغط.

يجب أن ينظر إلى عدوى الأظافر الفطرية نظرة جدية من وجهة نظر اجتماعية خالصة كذلك. إذ إنها، بتركها دون علاج، تعتبر إضافة لمستودع العدوى فتصيب أشخاصًا أكثر وأكثر.

* * *

54 البهاق Vitiligo

البهاق هو أحد الأمراض الجلدية الشائعة عند كل الأجناس، ونسبة الإصابة به تشكل حوالي ١-٢٪ من نسبة السكان.

وهذا المرض يصيب الخلايا الصبغية في الجسم، والموجودة في قاع البشرة، مما ينتج عنه ظهور بقع بيضاء اللون خالية من الصبغة، وغالباً ما تكون محاطة بلون بني داكن.

أماكن الإصابة:

يمكن أن يصيب البهاق أي جزء من أجزاء الجسم، ولكن هناك بعض الأماكن أكثر عرضة للإصابة به مثل الوجه والرقبة والصدر والأعضاء التناسلية، وكذلك الإبطين وبين الفخذين، كما أن البهاق يمكن أن يصيب الأماكن المصابة بحروق أو جروح.

والشعر أيضا يكون معرضاً للإصابة بالبهاق ويتغير لونه إلى اللون الأبيض سواء على الرأس أو الجسم.

إن مرض البهاق غالباً ما يصيب الأفراد الذين لديهم تاريخ وراثي لهذا المرض (أي إصابة أحد أفراد العائلة) وغالباً ما تبدأ الإصابة قبل بلوغ سن العشرين.

أثر البهاق على صحة المصاب العامة:

عادة ما يكون الشخص المصاب بالبهاق معافى وبصحة جيدة، ولكن في بعض الأحيان تكون هناك بعض الأمراض المناعية المصاحبة للبهاق مثل الثعلبة، الأنيميا الخبيثة أو أمراض الغدة الدرقية، ولذلك لابد من عمل بعض الفحوصات المخبرية

للتأكد من سلامة مريض البهاق وعدم إصابته بهذه الأمراض.

أسباب الإصابة بالبهاق

ليست هناك أسباب محددة للإصابة بهذا المرض، ولكن غالباً ما يصاب الشخص بالبهاق بعد تعرضه لصدمة عصبية معينة أو بعد تعرضه لحادث أو مرض شديد أو حروق.

وهناك عدة نظريات من المحتمل أن تكون هي السبب في الإصابة بالبهاق وهي:

١- حدوث خلل في وظيفة الخلايا الصبغية نتيجة لخلل في الأعصاب المغذية لها.

٢- تفاعل مناعي ذاتي يؤدي إلى تعرف الجسم على الخلايا الصبغية على أنها خلايا غريبة عن الجسم فيتعامل معها ويدمرها.

٣- تدمير الخلايا الصبغية لنفسها.

ويكتشف مريض البهاق الإصابة بنفسه من خلال تباين اللون بين الأماكن المصابة والأماكن السليمة. ولا يمكن للمريض أو الطبيب تحديد مدى الإصابة أو كمية الخلايا الصبغية التي ستفقد أثناء الإصابة بالمرض.

أنواع البهاق

ينقسم البهاق ثلاثة أنواع رئيسية هي:

١- البهاق المنتشر:

وهو الذي يظهر وينتشر تدريجياً ليصيب مساحات كبيرة من الجسم قد تصل إلى كامل الجسم ماعدا أجزاء بسيطة تحتفظ بلونها الأصلي.

٢- **البهاق الثابت أو المستقر:**

وهو الذي يبدأ ثم ينتشر في أجزاء معينة ثم يتوقف عن الانتشار بحيث لا تزيد المساحات المصابة بعد التوقف.

٣- **البهاق المتراجع:**

وهو الذي يبدأ وينتشر ثم يتراجع تدريجياً وتبدأ الصبغة في الظهور مرة أخرى في الأماكن التي أصيبت بالبهاق.

علاج البهاق

هناك عدة طرق علاجية لمرض البهاق تتلخص في

١- الوسائل الموضعية: مثل الدهانات أو الحقن الموضعي للجلد.

٢- العلاج بالأشعة الفوق بنفسجية.

٣- العلاج الجراحي: مثل زراعة الخلايا الصبغية أو تطعيم الأماكن المصابة بجلد سليم. وتستخدم هذه الطريقة في البهاق الثابت وغير المستجيب للعلاج بالطرق الأخرى.

٤- وأخيرا بالنسبة للحالات المنتشرة في كامل الجسم تقريباً فيتم إزالة اللون المتبقي ليصبح الجسم كله خاليًا من الصبغة باستخدام مركب معين يستخدم تحت إشراف طبي دقيق.

٥- استخدام الدهانات الواقية من أشعة الشمس في معظم حالات البهاق خوفاً من حدوث الحروق الشمسية.

* * *

55 تساقط الشعر

النمو الطبيعي للشعر

تظل نسبة ٩٠٪ من شعر فروة الرأس في حالة نمو مستمر خلال فترة تتراوح بين سنتين وست سنوات. أما نسبة الـ ١٠٪ الباقية من شعر فروة الرأس فتظل في حالة سكون حتى تستمر لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر. ولدى اكتمال مرحلة السكون هذه، يبدأ هذا الشعر بالتساقط ، بما يتراوح بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة في اليوم ضمن الحدود الطبيعية، عند تساقط شعرة واحدة تحل محلها شعرة أخرى جديدة من نفس بويصلة الشعر الواقعة مباشرة تحت سطح الجلد، علما بأنه لا تتشكل بويصلات شعرية جديدة خلال فترة حياة الإنسان.

ينمو شعر الرأس بمعدل سنتمتر واحد أو نصف بوصة تقريبا في الشهر الواحد في طول كل شعرة. وكمية الشعر أكبر عادة لدى الشقر(١٤٠,٠٠٠) شعرة في المتوسط. أما السمر فيبلغ معدل عدد الشعر لديهم (١٠٥,٠٠٠) شعرة في المتوسط، ويليهم أصحاب الشعر الأحمر(٩٠,٠٠٠ شعرة). ومع مرور الوقت تتضائل نسبة نمو الشعر الجديد عند الإنسان وتتضائل تدريجيا كمية الشعر في الرأس.

يتشكل الشعر بصفة أساسية من بروتين «الكرتين» وهي نفس المادة الموجودة في أظافر اليدين والقدمين. ومن الضروري لجميع الناس وفي مختلف الأعمار أن يتناولوا كمية كافية من البروتين للمحافظة على نمو الشعر الطبيعي. ويتوفر البروتين في اللحوم والدجاج والسمك والبيض والحليب والجبن وفول الصويا والحبوب والمكسرات.

أسبابه:

قد يحدث التساقط غير الطبيعي للشعر لأسباب عديدة. وعلى الذين يلاحظون تضاؤلا في ثخانة الشعر أو يلاحظون تساقطا شديدا في الشعر عقب تصفيفه أو تمشيطه أن يراجعوا طبيب الأمراض الجلدية لمعرفة السبب الحقيقي، وفيما إذا كانت هناك مشكله تستجيب للعلاج الطبي.

وسيقوم الأخصائيون في أمراض الجلد (وهم المختصون بعلاج مشكلات الشعر والجلد) بتقييم حالة الشعر لدى المريض حيث يتحققون من الأطعمة التي يتناولها والعقاقير التي يكون قد تعاطاها خلال الشهور الستة السابقة والتاريخ العائلي بالنسبة لتساقط الشعر، وفيما إذا كان المريض قد أصيب بأي داء مؤخرا، ومدى اهتمامه بشعره. كما يسأل أخصائي الجلد المريضة عن دوراتها الشهرية، وعن عدد مرات الحمل والإجهاض وانقطاع الطمث. وبعد أن يقوم بفحص فروة الرأس والشعر، يعمد إلى فحص بعض الشعر تحت المجهر، وقد تكون هناك حاجة لإجراء بعض الاستقصاءات المخبرية والتي قد تشمل أحيانا اخذ خزعة من جلد فروة الرأس لفحصه.

من اسباب تساقط الشعر أيضا الولادة

عندما تحمل المرأة، يتوقف سقوط الشعر نسبيا في العادة ولكن نسبة كبيرة من الشعر تدخل مرحلة السكون بعد الولادة. وفي خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر عقب الولادة تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تتساقط لدى تصفيفه وتمشيطه، وتتلاشى هذه الحالة تلقائيا في معظم الأحيان. ولا تشكو جميع الوالدات من هذه الحالة كما أنها قد لا تتكرر لدى كل حمل لديها.

الحمى الشديدة والالتهابات الجرثومية الحادة وحالات الأنفلونزا

يفاجأ المريض بعد مرور فترة ٦ أسابيع إلى ثلاثة أشهر من إصابته بحمى

شديدة أو بالأنفلونزا بتساقط كمية كبيرة من الشعر، وتزول هذه الحالة تلقائيا أيضا، إلا أن بعض حالات الالتهاب الجرثومي قد تحتاج للعلاج .

ومن أسباب التساقط أمراض الغدة الدرقية

يعرف الإفراز المتزايد من الغدة الدرقية بفرط النشاط الدرقي، بينما تعرف حالة تدني الإفراز الدرقي بنقص النشاط الدرقي. وكل من هاتين الحالتين يمكن أن تسبب تساقطا في الشعر. ويمكن تشخيص أمراض الغدة الدرقية بالعلامات السريرية والأعراض الأخرى علاوة للاستقصاءات المخبرية، علما بأن تساقط الشعر الناتج عن الأمراض الدرقية يمكن مكافحته بنجاح بتلقي المعالجة المناسبة.

قلة البروتين في الطعام

إن النباتيين الذين يتناولون أغذية خاليا تماما من البروتين، ومرضى القهم العصابي الذين يتناولون كمية ضئيلة من الطعام، قد يصابون بسوء التغذية البروتيني، ولدى حدوث هذه الحالة، يحاول الجسم الإبقاء على البروتين بتحويل الشعر النامي إلى مرحلة السكون. لذا فقد يعاني من يتبعون نظاما غذائيا قاسيا، والنباتيون أو مرضى القهم العصابي من تساقط كثيف في الشعر بعد شهرين إلى ثلاثة شهور من بدء التغيير في نظامهم الغذائي بحيث يصبح الشعر قابلا للانتزاع من جذوره بسهولة نسبيا. ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بتناول كمية كافية من المواد البروتينية

العقاقير

قد يؤدي تعاطي العقاقير إلى الإصابة بتساقط الشعر، إلا أن هذه الحالة قابلة للشفاء ومن تلك العقاقير بعض مضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم) وبعض العقاقير المضادة للنقرس والتهاب المفاصل، أو مضادات الاكتئاب (التي تخفف أعراض الاكتئاب) وبعض العقاقير

(للسيطرة على مشكلات القلب وارتفاع ضغط الدم ، والجرعات المرتفعة من فيتامين أ. ونسبة قليلة نوعا ما من المرضى الذين يتناولون تلك العقاقير يصابون بتساقط الشعر، إلا أن حالاتهم قابلة للعلاج ولله الحمد.

عقاقير علاج السرطان

تؤدي بعض أنواع العقاقير المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان إلى منع تكاثر خلايا الشعر بحيث تصبح الشعرة هشة، وقابلة للسقوط بمجرد بروزها من فروة الرأس. وهذه الظاهرة قد تحدث بعد أسبوع واحد إلى ثلاثة أسابيع من بدء علاج السرطان وقد يفقد المريض حوالي 90% من شعر فروة الرأس. وعند اكتمال العلاج ينمو الشعر من جديد لدى غالبية المرضى .ويتم تشجيع مثل هؤلاء المرضى وخاصة النساء على الاستعداد للأمر بشراء شعر مستعار (باروكة) قبل بدء العلاج.

أقراص منع الحمل

تحتوي الأقراص المانعة للحمل على مادتين هما الاستروجين والبروجستين الاصطناعيان، والنساء اللاتي يصبن بتساقط الشعر وهن يتلقين أقراص منع الحمل هن في الغالب النساء المعرضات للإصابة بتساقط الشعر لأسباب وراثية، وقد تحدث هذه الحالة في وقت مبكر نتيجة لتأثيرات الهرمونات شبه الذكورية لمركبات البروجستين التي تحتوي عليها هذه الأقراص. وفي حالة حدوث هذه الحالة ينبغي على المرأة استشارة طبيبها لكي يضعها على نوع آخر من أقراص منع الحمل.

لدى توقف المرأة عن استخدام أقراص منع الحمل عن طريق الفم، قد تلاحظ أن شعرها يبدأ في التساقط بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من ذلك، وهذا التساقط قد يستمر لمدة ستة أشهر ثم يتوقف، وتعود الأمور إلى طبيعتها. وهذا

الأمر مشابه لموضوع تساقط الشعر بعد الولادة.

انخفاض الحديد في المصل

إن النساء اللاتي يعانين من الطمث الشديد يفقدن كمية كبيرة من الحديد مما يؤدي أحيانا إلى تساقط الشعر. ويمكن تحري نقص الحديد بالاستقصاءات المخبرية، كما يمكن تصحيح الوضع بتناول أقراص الحديد.

الثعلبة

يتساقط الشعر في حالة الثعلبة على شكل بقع تصبح خالية تماما من الشعر وعلى هيئة لطخات دائرية في حجم العملة المعدنية أو أكبر من ذلك. وقد يؤدي الداء إلى تساقط تام لشعر فروة.الرأس وتساقط جزئي أو كامل لشعر أجزاء الجسم. وهذا الداء قد يصيب الرجال والنساء في أي مرحلة من مراحل العمر.

أسباب الإصابة بهذا الداء غير معروفة، علما بأن الأشخاص الذين يصابون بهذه الحالة يكونون في حالة جسدية وصحية ممتازة باستثناء معاناتهم من تساقط الشعر، ويمكن لأخصائي الأمراض الجلدية علاج بعض هذه الحالات، حيث قد ينمو الشعر مجددا تلقائيا في بعض الأحيان

تساقط الشعر الوراثي أو الصلع

إن الصلع الذي يصاب به الذكور عادة، أو الصلع الوراثي أو تناقص كمية الشعر هي الأسباب الأكثر شيوعا لحالات تساقط الشعر. ويمكن أن تتم الوراثة من جانب الأم أو من جانب الأب. والنساء اللاتي يصبن بهذا الداء الوراثي يشكين من تضاؤل كمية الشعر، ولا يصبن بالصلع الكامل. وتعرف هذه الحالة طبيا بـ (الخاصة الذكارية) وتبدأ في فترة المراهقة وفي العشرينات أو الثلاثينات من العمر.

وهناك عدة طرق لعلاج تساقط الشعر الوراثي وتعتمد الطرق العلاجية على عمر المريض ودرجة تساقط الشعر. ويعتبر عقار المينوكسيديل الذي طرح في الأسواق العالمية منذ أوائل الثمانينات الميلادية في أوائل نتائج الأبحاث التي أعطت نتائج مشجعة في حوالي ٦٠٪ ممن استخدم هذا العقار ويستخدم للرجال والنساء. وفي السنوات الخمس الأخيرة ومع تواصل الأبحاث اكتشف علاج جديد يعطى عن طريق الفم (فنيسترا) ويجب أخذه تحت إشراف طبي ويعطى فقط للرجال. كما أن زراعة الشعر تطورت في السنوات الأخيرة وتتم عن طريق غرس بصيلات الشعر في المناطق الخالية من الشعر.

إصابة فروة الرأس بالقوباء الخلقية

تحدث التهابات فطرية قوبائية تبدأ على شكل لطخات صغيرة في فروة الرأس ثم تنتشر مسببة تساقطا في الشعر. وهذا الداء مُعْدٍ ويصيب الأطفال في غالب الأحيان ويتم علاجه بعقار يؤخذ عن طرق الفم ويؤدي إلى الشفاء عادة.

استعمال مواد التجميل والمواد غير المناسبة للشعر

يستخدم الكثير من الرجال والنساء علاجات كيميائية للشعر مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة ومواد تسييل الشعر وتجعيده. والمعالجة بالمواد الكيميائية لا تلحق الضرر بالشعر إلا في أحوال نادرة، إذا ما تم استخدامها بالطريقة الصحيحة. إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط إذا ما تكرر استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو إذا ما ظل المحلول على الرأس لمدة مطولة، أو إذا ما تم استعمال مبيض لشعر تم تبييضه مسبقا. وإذا ما أصبح الشعر ضعيفا جدا وهشا بسبب فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل الإحجام عن استخدام هذه المواد لبعض الوقت حتى ينمو الشعر بصورة طبيعية.

إن غسل الشعر بالشامبو، وتصفيفه وتفريشه هي أمور ضرورية للعناية

بفروة الرأس، إلا أن الإفراط في ذلك أو ممارسته بطريقة خاطئة من شأنه إلحاق الضرر بالشعر، مما يجعله عرضة للتساقط أو التشقق، ويمكن شطف الشعر بالمواد المرطبة بعد غسله بالشامبو لتسهيل تمشيطه وتسريحه وينبغي تنشيف الماء الزائد بضغط المنشفة على الرأس دون أن يتم فرك الشعر بقوة. فالشعر يكون أكثر هشاشة حين يكون مبتلا، وبالتالي ينبغي عدم اللجوء إلى التمشيط والتفريش العنيف. كما ينبغي الإقلاع عن تمشيط الشعر لمرات عديدة في اليوم لان ذلك إفراط يلحق الضرر بالشعر. ومن الأمور التي تساعد على عدم تساقط الشعر استخدام أمشاط ذات أسنان متباعدة وفرشاة ذات أطراف ناعمة.

كما ينبغي استبدال تصفيفات الشعر التي تتطلب المبالغة في شده، مثل تصفيفه (ذيل الفرس) أو الضفائر لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما، وخاصة على جانبي الرأس.

* * *

56 الأنفلونزا

الأنفلونزا فيروس شديد العدوى يصيب الجهاز التنفسي، وينتشر من شخص للآخر بواسطة رذاذ العطس والسعال .بمقارنة الأنفلونزا بمعظم إصابات الجهاز التنفسي الفيروسية الأخرى كالزكام (الرشح) نجد أن أعراض الإصابة بالأنفلونزا تكون شديدة جدا .

فيروس الأنفلونزا

فيروسات الأنفلونزا تقسم إلى ٣ أنواع وتسمى أنفلونزا (أ) ، (ب) و (ج) أو influenza A, B, and C. النوعين (أ) و (ب) يسببان الانتشار الموسمي للعدوى في فصل الشتاء. بالإضافة لإصابة الإنسان، يصيب النوع (أ) الخنازير، الخيول، والعديد من الطيور. النوع (ب) عادة يصيب الإنسان فقط. أما النوع (ج) يختلف عن النوعين الأخرين من عدة جوانب أهمها طبيعة العدوى للجهاز التنفسي، فهو إما أن يسبب أعراض بسيطة أو لا يوجد له أعراضًا بتاتا، ولا يسبب انتشارًا وبائيًا .

فيروسات الأنفلونزا لها القدرة على التغير المستمر. وهذا التغير المستمر يمكن الفيروس من تجنب جهاز المناعة البشري وبالتالي نتعرض للإصابة بالأنفلونزا على مدى الحياة. وهذا يتم بالطريقة التالية: عند الإصابة بفيروس الأنفلونزا يقوم جهاز المناعة بإنتاج أجسام مضادة نوعية للفيروس الحالي؛ بتغير خصائص الفيروس لا تستطيع الأجسام المضادة القديمة التعرف على الفيروس الجديد وبالتالي تتم الإصابة الجديدة. بالطبع الأجسام المضادة القديمة لا تزال لها القدرة على توفير مناعة جزئية ضد الفيروس، وذلك حسب نوعية

التغيير الذي يتم على الفيروس.

انتقال الفيروس

ينتقل الفيروس من شخص لآخر بواسطة رذاذ العطس والسعال. يتم استنشاق الفيروس عن طريق الأنف أو الفم ويصل لخلايا الجهاز التنفسي التي يبدأ فيها التكاثر. بإمكان الفيروس أيضا دخول الجسم البشري عن طريق الأغشية المخاطية للأنف والفم أو العين أيضا.

يستطيع الشخص المصاب نقل العدوى للآخرين قبل ظهور الأعراض بحوالي ٢٤-٤٨ ساعة وتستمر القدرة على نشر الفيروس إلى اليوم الثالث أو الرابع بعد ظهور الأعراض. بغض النظر عن طبيعة بعض الأعراض المرضية للأنفلونزا والتي تصيب جميع أجزاء الجسم، فلم يتم الكشف عن وجود للفيروس خارج نطاق الجهاز التنفسي.

أعراض الإصابة بالأنفلونزا

عادة تبدأ الأعراض بشكل فجائي (عادة يتذكر الشخص الوقت الذي بدأت عنده الأعراض المرضية) ولا تكون محصورة على الجهاز التنفسي. بمقارنة الأنفلونزا بمعظم إصابات الجهاز التنفسي الفيروسية الأخرى كالزكام (الرشح) نجد أن أعراض الإصابة بالأنفلونزا تكون شديدة جدا .

أعراض الأنفلونزا التقليدية تشمل:

- صداع، قشعريرة، وسعال جاف.
- حمى (٣٨-٤١ درجة) خصوصا عند الأطفال. ترتفع درجة الحرارة بسرعة خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى وربما تستمر لمدة أسبوع.
- آلام عضلية. ربما تشمل جميع عضلات الجسم، ولكنها تتركز في

الرجلين وأسفل الظهر .

- آلام شديدة في المفاصل.
- ألم أو حرقان في العينين عند النظر للضوء.
- عند انحسار الأعراض العامة تبدأ أعراض الجهاز التنفسي مثل ألم الحلق والسعال الذي يستمر لمدة أسبوعين
- عادة تزول أعراض المرض الحادة بعد ٥ أيام ويتعافى معظم المرضى خلال أسبوع أو أسبوعين
- عند قلة من المصابين تستمر أعراض مثل الإرهاق الشديد و الكسل أو التراخي لعدة أسابيع مسببة صعوبة في العودة لممارسة الحياة الطبيعية والعمل. السبب في ذلك غير معروف
- في الأطفال أقل من ٥ سنوات تتركز الأعراض عادة في المعدة بالإضافة للجهاز التنفسي مع وجود قيىء، إسهال، و ألم في البطن .وربما تصيبهم تشنجات بسبب الحمى (الارتفاع الشديد في درجة الحرارة).

الجدول التالي يوضح الفرق بين الأنفلونزا والزكام (الرشح)

الخاصية	الأنفلونزا	الزكام
الحالة المرضية	عامة	موضعية في الأنف والحلق
سرعة بدء الأعراض	بشكل مفاجىء	بشكل تدريجي
الحمى	دائما مرتفعة	عادة معتدلة
الأعراض	صداع	عطس
	ارتجاف وقشعريرة	ألم في الحلق

الخاصية	الأنفلونزا	الزكام
	ألم عضلي	
	إحساس بجفاف الأنف والحلق	
	سعال	
	ألم في الأذن	
الشدة	مجهدة	معتدلة
مدة المرض	توعك لمد أسبوع إلى أسبوعين	شفاء سريع
المضاعفات	شديدة مثل الالتهاب الرئوي	معتدلة

مضاعفات الأنفلونزا

ربما تحدث مضاعفات في الجهاز التنفسي العلوي أو السفلي بسبب المرض نفسه (مضاعفات أولية) أو بسبب عدوى أخرى (مضاعفات ثانوية). ربما تسبب الأنفلونزا مضاعفات خطرة عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مرضية أخرى و عند الأطفال و كبار السن.

الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) : يعتبر من المضاعفات الشائعة، وربما يكون بسبب فيروس الأنفلونزا نفسه أو بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية ثانوية أخرى. نسبة حدوث الالتهاب الرئوي الفيروسي قليلة ولكنها أشد المضاعفات بسبب صعوبة علاجها، وتعتبر من أسباب الموت بعد إصابة الأنفلونزا. تصل نسبة الوفيات بسبب الالتهاب الرئوي بجميع أنواعه من ٧ إلى

٤٢٪. الالتهاب الرئوي البكتيري يحدث عادة عند المرضى المصابين بأمراض صدرية مزمنة أو بأمراض قلبية.

توجد عدة مضاعفات أخرى للأنفلونزا ولكنها غير شائعة الحدوث. يمكن تلخيص مضاعفات الأنفلونزا بالتالي :

الوقاية من الأنفلونزا

إلى وقت قريب لم يكن هناك عقار فعال كما ينبغي لعلاج الأنفلونزا وبالتالي كانت أسس السيطرة عليها تتمحور حول الوقاية من الإصابة بواسطة التحصين (التطعيم) بلقاح فيروس الأنفلونزا، بالذات لمجموعات المرضى الذين يتميزون بخطورة تعرضهم لفيروس الأنفلونزا مثل كبار السن (أكبر من ٦٥ سنة) ومرضى الربو .

بما أن فيروسات الأنفلونزا لها القدرة على التغير المستمر وبالتالي تجنب جهاز المناعة البشري وتكرار الإصابة بالأنفلونزا في كل موسم، لذلك يتم تغيير مكونات لقاح الأنفلونزا سنويا إذا تطلب الأمر بناء على معلومات المراقبة السابقة الذكر.

لقاحات الأنفلونزا بأنواعها تحتوي على سلالتين من فيروس الأنفلونزا (أ) وسلالة واحدة من الفيروس (ب). يتم الحصول على فيروسات الأنفلونزا المراد استخدامها في اللقاح بتنميتها في مزارع متكونة من الأنسجة أو البيض. اللقاح المنتج عن طريق مزارع البيض ربما يسبب حساسية لمن لديه فرط تحسس للبيض. يتم إعطاء اللقاح بواسطة حقن عضلية قبل ٦-٨ أسابيع من موسم الأنفلونزا.

ينصح بإعطاء لقاح الأنفلونزا للأشخاص الذين يتميزون بخطورة تعرضهم

لمضاعفات الأنفلونزا أو خطورة تفاقم أمراضهم المزمنة.

علاج الانفلونزا

بالإضافة إلى التطعيمات يوجد مجموعة الأدوية التي توصف أو تصرف من الصيدليات لعلاج الأنفلونزا أو أعراضها، وهي:

مضادات الفيروسات Antiviral agents

أدوية علاج الأعراض

هذه المجموعة من الأدوية شائعة الاستعمال ومتوفرة في الصيدليات وتباع بدون وصفة OTC وتستخدم لعلاج أعراض الأنفلونزا فقط وليس للقضاء على الفيروس، وتشمل المسكنات ومثبطات الحرارة مثل الأسبرين Aspirin والباراسيتامول paracetamol والأدوية التي تحتوي على مستحضر إيبوبروفين ibuprofen.كما يوجد العديد من الأدوية والتي تستخدم للتقليل من التهابات الحلق والسعال ولتخفيف احتقان الأنف وغير ذلك.

***

57 الحمى القرمزية

الحمى القرمزية هي عدوى بكتيرية يسببها نوع من البكتريا السبحية (العقدية) يسمى عقدية بيتا الحالة بالدم مجموعة أ .Group A, β-hemolytic streptococci وأي شخص عرضة للإصابة بالحمى القرمزية لكنها أكثر انتشارا في الأطفال من سن ٢ - ١٠ سنوات. كذلك اكثر انتشارا في الإناث عن الذكور.

فترة الحضانة

و هي الفترة ما بين الإصابة بالبكتريا و ظهور أعراض المرض. و تتراوح بين ٢ - ٧ أيام. و في أغلب الحالات تبدأ أعراض المرض في الظهور بعد العدوى من شخص مصاب بثلاثة أيام.

طريقة العدوى

تتم العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف و فم الشخص الحامل للبكتريا سواء كان ذلك الشخص مريض أو مجرد ناقل للمرض، أي حامل للبكتريا لكن لا تظهر عليه أعراض المرض. و قد وجد أن ١٠ - ١٥ ٪ من أطفال المدارس يعتبروا ناقل لمرض الحمى القرمزية دون ظهور أعراض المرض عليهم. كذلك تتم العدوى عن طريق استعمال الأدوات الشخصية للمريض مثل المناشف أو المناديل أو الأكواب.

الأعراض

١- الحرارة:

يبدأ المرض بارتفاع حاد في درجة الحرارة يزداد تدريجيا ليصل إلى ٣٩,٥ - ٤٠ درجة مئوية في اليوم الثاني، ثم تقل الحرارة تدريجيا لتعود إلى المعدل

الطبيعي خلال ٣ – ٥ أيام. و مع استخدام المضاد الحيوي، تعود الحرارة إلى معدلها الطبيعي في خلال ٢٤ ساعة من بداية استخدامه.

٢- الطفح الجلدي:

يظهر خلال اليوم الأول أو الثاني من الحرارة. و يكون الطفح وردى اللون (قرمزي)، و يبدأ في الرقبة و الصدر و البطن ثم ينتشر ليشمل الجسم كله خلال ٢٤ ساعة. و ينتشر الطفح في ثنيات الجسم مثل تحت الإبط و بين الفخذين و بين الأصابع. و يكون الوجه مميزا باحمرار شديد مع وجود هالة بيضاء حول الفم. و أحيانا يكون الطفح مصحوبا بحكة بسيطة بالجلد. و يستمر الطفح الجلدي لمدة حوالي ثلاثة أيام ثم يختفي تاركا ورائه تقشير خفيف جدا.

أعراض مميزة:

٣- وجود التهاب شديد بالحلق و اللوز. و تكون اللوز مغطاة بالصديد.

٤- تضخم في الغدد الليمفاوية بالرقبة.

٥- اللسان.

٦- في الأيام الأولى يكون اللسان مغطى بطبقة بيضاء مع وجود نتوءات بارزة تشبه الفراولة، و يسمى اللسان في هذه الحالة بلسان الفراولة البيضاء white strawberry tongue .

٧- بعد عدة أيام يحدث تقشير في هذه الطبقة البيضاء باللسان فيصبح اللسان أحمر اللون مع وجود نفس النتوءات البارزة و يسمى بلسان الفراولة الحمراء red strawberry tongue .

٨- أعراض أخرى:

مثل: صعوبة في البلع، ألم بالبطن، غثيان، قيء، صداع، فقدان للشهية.

المضاعفات

تحدث المضاعفات في حالة إهمال العلاج، فيجب التأكد من أن الطفل تلقى المضاد الحيوي المناسب لمدة لا تقل عن عشرة أيام، حتى إذا اختفت الأعراض يجب الاستمرار في المضاد الحيوي بالجرعة التي حددها الطبيب المعالج .

و تتمثل المضاعفات في:

١- انتشار البكتريا من الحلق أو اللوز إلى المناطق المجاورة مما يؤدى إلى: التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الأذن الوسطى، نزلة شعبية حادة، التهاب رئوي.

٢- حدوث خلل في المناعة الذاتية autoimmune diseases مما يؤدى إلى حمى روماتيزمية Rheumatic Fever أو التهاب كبيبات الكلى الحاد Acute Glomerulonephritis.

العلاج:

- علاج الحمى القرمزية الأساسي هو المضاد الحيوي (البنسيلين أو الاريثرومايسين) بالجرعة التي يحددها الطبيب المعالج حسب وزن الطفل لمدة لا تقل عن عشرة أيام حتى إذا اختفت الأعراض.
- أيضا يتضمن العلاج المسكنات و مخفضات الحرارة.

و يجب العناية الخاصة بالطفل المريض عن طريق:

- عزل الطفل المريض عن باقي أفراد الأسرة خاصة الأطفال.
- استخدام أدوات شخصية خاصة بالطفل المريض مثل المناشف و الأكواب ، و يتم غسل أدواته الشخصية بالماء الساخن.
- مراعاة أن يكون طعام الطفل سهل البلع.
- إذا كان الطفل يعانى من حكة بالجلد يجب قص أظافره.

58 حمى البحر الأبيض المتوسط

التعريف

مرض وراثي يتميز بحمى متكررة والتهاب يشمل البطن أو الصدر.

أسباب المرض، الحدوث، العوامل المساعدة

- سبب حمى البحر الأبيض المتوسط غير معروف.
- يصيب هذا المرض عادة سكان مناطق البحر الأبيض المتوسط خاصة اليهود الشرقيين، الأرمن والعرب، ولكن هذا لا يعني أن البعض من السلالات البشرية الأخرى غير معرضة للإصابة بهذا المرض.
- تبدأ علامات هذا المرض في الظهور ما بين عمر ٥-١٥ سنة
- التهاب الأغشية المغلفة لتجويف البطن.
- التهاب الأغشية المغلفة لتجويف البطن.
- التهاب الجلد.
- ويمكن أن يحدث التهاب في المفاصل.

وتكون هذه الأعراض عادة مصاحبة لارتفاع في درجة الحرارة ومن الممكن أن تستمر درجة الحرارة والأعراض من ١٢-٢٤ ساعة، وتختلف حدة الأعراض من دورة مرضية إلى أخرى، ويكون المصاب خال من الأمراض ما بين دورة مرضية وأخرى.

هذا المرض نادر، أما العوامل المساعدة لحدوث المرض فهي: وجود سيرة مرضية لدى العائلة، أو ينحدر أصلاً من سلالة تسكن حوض البحر الأبيض المتوسط.

الأعراض

- ارتفاع درجة الحرارة أو تبادل في الحرارة والقشعريرة.
- ألم متكرر في الصدر.
- ألم متكرر في البطن.
- ألم متكرر في المفاصل (مفاصل الفخذين، الركبتين وغيرها).
- ألم في مفاصل اليدين.
- تقرحات حمراء في الجلد وورم يتراوح قطرها من5-2 سم.

التشخيص والفحوصات

لا يوجد هناك فحص محدد لتشخيص هذا المرض، ولكن في بعض الحالات يمكن أن يساعد في عملية التشخيص تحليل الكروموزومات، وكذلك استبعاد الأمراض الأخرى المشابهة في الأعراض بعمل التحاليل الخاصة لتلك الأمراض بالتحاليل المخبرية والأشعات الخاصة.

المصاب بحمى البحر الأبيض المتوسط العائلية من الممكن أن تظهر عنده العلامات التالية خلال الدورة المرضية:

- ارتفاع كريات الدم البيضاء.
- ارتفاع تريب كريات الدم الحمراء(ESR) .
- ارتفاع الفايبرونيجين في البلازما.
- بالإضافة إلى ارتفاع في بعض محتويات الدم من البروتينات الخاصة والمحتويات الأخرى.

العلاج:

العلاج الوحيد لهذا المرض هو: الكوليشسين Cholchicine .

59 الأنيميا المنجلية

هي نوع من الأنيميا الوراثية التي تنتج عن تغير شكل كرية الدم الحمراء حيث تصبح هلالية الشكل (كالمنجل والاسم مشتق من ذلك) عند نقص نسبة الأكسجين.

وهو يشكل خطر بالغ على الأجيال القادمة وهي منتشرة في بعض الدول حيث ترتفع نسبة المصابين والحاملين بدرجة ملحوظة. ففي بعض محافظات المملكة العربية السعودية إلى ٣٠٪ من عدد السكان.

أعراضها:

١- قصر في عمر خلايا الدم الحمراء يؤدي إلى فقر الدم المزمن .ويلاحظ نقص في النمو وعدم القدرة على مزاولة الأنشطة.

٢- ألم حاد في المفاصل والعظام. وقد يحدث انسداد في الشعيرات الدموية المغذية للمخ والرئتين.

٣- تآكل مستمر في العظام وخاصة عظم الحوض والركبتين. وقد يحدث أيضا تضخم في الطحال مما قد يفقده وظيفته.

٤- تصاحب هذا المرض أزمات مفاجئة تحدث تكسرًا مفاجئًا في خلايا الدم. وغالبا ما تكون نتيجة بعض الالتهابات ويستدل عليها باصفرار العينين إلى درجة ملحوظة وانخفاض شديد في الهيموجلوبين يستدعي نقل دم .

علاج المرض نهائيا

المرض وراثي ومتواجد منذ ولادة المريض في نخاع العظام والعلاج المتبع هو تخفيف حدة المرض ولا يعتبر علاجًا شافيًا. لكن هناك علاج آخر كإجراء عملية

استبدال نخاع العظام وهي عملية بها الكثير من المضاعفات والمخاطر وهي باهظة التكاليف، وكذلك ليس من السهل إيجاد متبرع مناسب للمريض.

الفرق بين السليم وحامل المرض والمصاب به

١- السليم : هو الشخص الذي لا يحمل صفة المرض ولا خطر على أطفاله من الإصابة عند زواجه بشخص مصاب أو حامل للمرض أو سليم منه.

٢- الحامل للمرض : هو الشخص الذي يحمل صفة المرض ولا تظهر عليه الأعراض. وهذا الشخص يمكنه الزواج من شخص سليم وإنجاب أطفال أصحاء ولكن من الخطر زواجه من شخص مصاب أو حامل للمرض مثله حيث يكون أطفاله عرضة للإصابة بهذا المرض.

٣- المصاب : هو الشخص الذي تظهر عليه أعراض المرض وهذا الشخص يمكنه الزواج من شخص سليم وإنجاب أطفال أصحاء ومن الخطر زواجه من حامل للمرض أو مصاب مثله حيث يكون أطفاله عرضة للإصابة بهذا المرض.

يمكنك معرفة إن كنت حاملا للمرض أو سليم وذلك بإجراء تحليل للدم لفحص خضاب الدم. (الهيموجلوبين(بالعزل الكهربائي في المختبر الطبي

طريق الوقاية من هذا المرض

إن طريق الوقاية الوحيد من هذا المرض هو الفحص الطبي عنه قبل الزواج للتأكد من خلو أحد الطرفين من صفة المرض. فسلامة أحد الطرفين تكفي لإنجاب أطفال أصحاء.

حل القضية:

١- تهيئة الأهالي لتقبل قرار فحص المقبلين على الزواج قبل عقد القران

حيث ثبت علميا أنه السبيل الوحيد بإذن الله لوقاية الأجيال القادمة من مرض الأنيميا المنجلية وكذلك أثبت ذلك تجارب سابقة لدول مرت بمثل هذه الظروف.

٢- إصدار قرار يلزم المأذون الشرعي بطلب استمارة الفحص للطرفين المقبلين على الزواج عن هذه الأمراض قبل عقد القران على أن تترك حرية اختيار الزواج من عدمه للطرفين.

٣- الرفع من مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد عن أمراض الدم الوراثية وطرق الوقاية منها.

***

60 أنيميا الفول

كيف تحدث

إن نقص أنزيم جلكوز-٦-فوسفيت ديهيدروجيناس (G6PD) في كريات الدم الحمراء، الذي تم اكتشافه عام ١٩٥٦، يعتبر من أكثر الأمراض الوراثية انتشارا، إذ يعاني أكثر من ٤٠٠ مليون شخص في كل أنحاء العالم من هذا النقص. يطلق على نقص هذا الإنزيم أنيميا الفول favism لأن الأفراد المصابين بهذا النقص مصابين بحساسية لنبات الفول. الأشخاص المصابين بنقص في نشاط هذا الإنزيم معرضون لخطر الإصابة بعدد من الاضطرابات الخطيرة والتي من الممكن أن تؤدي للموت إذا لم يتم علاجهم بطريقة صحيحة.

وباختصار فإن أنيميا الفول favism عبارة عن فقر دم انحلالي شديد ، يحدث عادة في أشخاص منحدرين من منطقة البحر الأبيض المتوسط ، ويحدث عندما يقوم الشخص المصاب بنقص في أنزيم جلكوز-٦-فوسفيت ديهيدروجيناس ، بأكل الفول أو يستنشق حبوب لقاح الفول.

نقص الإنزيم G6PD في علم الوراثة

من المعروف أن في البشر هناك ٢٣ زوج من الكروموسومات التي تحدد الصفات الوراثية الجسدية والخاصة بالتمثيل الغذائي المتنوعة. أحد هذه الأزواج الـ ٢٣ من الكروموسومات هو زوج الكروموسوم إكس و واي (X and Y والتي تعرف بكروموسومات الجنس) التي تحدد جنس الفرد بالإضافة إلى أشياء أخرى. الكروموسوم إكس مهم بشكل خاص لأنه يحمل الجينات الأساسية لبقاء الإنسان. يوجد جين مهم في الكروموسوم إكس وهو جين الإنزيم G6PD.

جميع الأمراض الوراثية التي لها علاقة بالكروموسوم أكس مثل نقص الإنزيم , G6PD تؤثر على الذكور أكثر من الإناث. سيظهر نقص G6PD في الإناث فقط عندما يكون هناك نسختان معيبتان للجين في الأنثى. وطالما وجدت نسخة واحدة صالحة لجين G6PD في أنثى، فإنه سيتم إنتاج أنزيم طبيعي وهذا الأنزيم الطبيعي يستطيع القيام بوظيفة الأنزيم المعيب. عندما تظهر ميزة موروثة معينة بمثل هذه الطريقة يطلق عليها صفة وراثية متنحية. في الذكور، وبسبب وجود كروموسوم إكس واحد فقط، فظهور جين G6PD معيب واحد يكون كافيا لحدوث نقص الإنزيم .G6PD

من المعروف أن هناك أكثر من ٤٠٠ سلالة أو شكل مختلف لنفس الجين الذي يسبب نقص الإنزيم .G6PD أنزيم G6PD المعيب قد يكون مختلفًا من شخص لشخص. وتختلف طفرات الجين من منطقة للأخرى ، لكن سكان منطقة معينة عادة يتقاسمون تلك الطفرة. على سبيل المثال، في مصر يتواجد فقط نوع واحد من السلالات يسمى «سلالة أو طفرة البحر الأبيض المتوسط» Mediterranean variant , بينما في اليابان هناك نوع مختلف يدعى طفرة اليابان . Japan variant

فرص توريث نقص الإنزيم للأبناء

- إذا كان الأب مصابًا وكانت الأم غير مصابة وليست حاملا للجين
  - نسبة إنجاب أنثى مصابه (صفر٪).
  - نسبة إنجاب ذكر مصاب (صفر٪).
  - نسبة إنجاب أنثى حاملا لجين نقص إنزيم(G6PD))أي لا تظهر عليها الأعراض المرضية (١٠٠٪).
- إذا كان الأب مصابًا وكانت الأم حاملا للجين

- نسبة إنجاب أنثى مصابه (٥٠٪).
- نسبة إنجاب أنثى حاملا للجين (٥٠٪).
- نسبة إنجاب ذكر مصاب (٥٠٪).

• إذا كان الأب غير مصابًا وكانت الأم حاملا للجين

- نسبة إنجاب أنثى مصابه (صفر٪).
- نسبة إنجاب أنثي حاملا للجين (٥٠٪).
- نسبة إنجاب ذكر مصاب (٥٠٪).

* * *

61 الهيموفيليا

الهيموفيليا، مرض نزيف الدم، عبارة عن خلل وراثي في المادة التي تمنع الدم من التخثر. فقدانها يعرض المرضى لنزف تحت الجلد أو في المفاصل أو تحت العضلات عند تعرضهم لأي إصابة أو جرح بسيط. إن هذه المادة تتكون من عدة بروتينات تعمل مع بعضها، البعض لمساعدة الدم على التجلط. فيحتاج هذا الوضع لوقت طويل حتى يتجلط الدم وأحيانًا ليس بالإمكان إيقاف النزف إلا بإعطاء المصاب إبرة العامل المفقود الذي يعمل معظم الناس يتعرضون إلى تمزق الأوعية الصغيرة في أنسجة الجسم المختلفة، نتيجة لضغط بسيط، لكن في الحالة الصحية المثالية، يتكون تخثر الدم بسرعة ولا يكون الشخص مدركا له. إلا أن الإنسان المصاب بمرض الهيموفيليا يمكن أن ينزف بشكل أطول نتيجة لمثل هذا الضغط، ولذلك العديد من حالات النزيف تحدث بدون سبب.

انواع المرض

هناك أنواع وأشكال متعددة لهذا المرض، والتي تقسم حسب شدة درجه النزف، أهمها نوع أ) الذي سببه نقص في العامل الثامن لمادة التجلط، فهو أخطر أنواع الهيموفيليا عبارة عن ٨٥٪ من مجموع الحالات، حيث تكون أعراضه عبارة عن نزيف ذاتي وأعراضه عبارة عن نزف بعد الكدمات أو الضربات البسيطة التي يتعرض لها المصاب بشكل متكرر.

العلاج:

معالجة النزيف - المعالجة المطبقة في حالة نزيف معينة تعتمد على مكان النزيف، كمية النزيف ومدة النزيف وشدة الهيموفيليا بالنسبة لنزيف الفم

تستعمل أدوية الأمكار أو سايكلوكابرن، ينصح بها بعد أو بدلا من المعالجة بمركز عامل الهيموفيليا، هذه المعالجة تتبع بطعام لين ومثلجات إذا كان النزف بسبب جرح، نزف داخلي، أو نزف المفصل فالخطوة الأولي هي وقف النزيف بتطبيق العلاج الأولي المعياري، مثل تطبيق الرباط، الضغط، وأكياس الثلج، وبعدها إعطاء إبرة العامل، حيث يجب وقف النزيف بالسرعة الممكنة عن طريق تطبيق العلاج وتثبيت المنطقة المصابة.

* * *

62 التهاب المعده الحاد

وهو عبارة عن التهاب الأنسجة المخاطية السطحية في المعدة يحدث بشكل سريع جدا بسبب شدائد مرضية مختلفة. هذه الحالة تعتبر أكثر أهمية وخطورة.

الاسباب

تحدث عادة في حالات الإصابات أو المرض الشديد الحادة غالبا في وحدة العناية المشددة (ICU) وربما تشمل واحد أو أكثر مما يلي:

١- الإصابات الشديدة خصوصا مع وجود صدمةshock ، نقص الأكسوجين، وجود عدوى جرثومية، أو قصور في عمل الكبد، الكلى، القلب، أو الرئتين، أو الأمراض التي تنخفض فيها عوامل تخثر الدم .

٢- الحروق، نادرا ما يحدث الالتهاب عندما تكون مساحة سطح الجسم BSAالمحروق أقل من ٢٠٪، بينما يحدث غالبا عندما تكون المساحة أكثر من ٤٠٪ .

٣- إصابة الرأس شاملة لقرحة كوشينغ Chshing's ulcer .

٤- حالات النزف. نادرا ما يحدث الالتهاب عندما تكون كمية الدم المطلوبة للإنعاش أقل من ٤ وحدات دم، وكثيرا ما يحدث عندما تكون هذه الكمية أكثر من ١٠ وحدات دم، أي حدوث متلازمة عودة التروية reperfusion syndrome

الأعراض والعلامات

عادة تكون حالة المريض سيئة جدا لدرجة عدم ملاحظة الأعراض المعدية والتي تكون (في حال وجودها) خفيفة وعلى شكل عسر هضم غير محدد. وقد

تكون العلامة الأولى الواضحة هي وجود دم في ناتج الشفط الأنفي المعدي، عادة خلال ٢-٥ أيام من حدوث الشدة المرضية الأولى.

التشخيص

يتم التشخيص اعتمادا على مشاهدة التآكلات الحادة بواسطة منظار المعدة

في المرحلة الأولى تكون التآكلات محصورة في النسيج المخاطي، وقد يحصل الالتئام بسرعة في حال تم معالجة الشدة المرضية. قد يزداد التآكل ليصل إلى الأنسجة التحت المخاطية بل حتى قد تمزق الطبقة المصلية serosa ولكن الحدث الأكثر شيوعا هو أنها قد تنزف .

في حالات إصابات الرأس، وبخلاف الحالات الأخرى فإن إفراز الحمض يزداد بدل من أن ينخفض وعندها قد تصيب التآكلات الإثنى عشر (duodenumقرحة كوشينغ) بالإضافة للأماكن الأخرى أو قد تنحصر في الاثنى عشر.

العلاج:

يكون معدل الوفيات المسجل أقل من ٦٠٪ عند حدوث النزف الغزير (يحدث في حوالي 2% من مرضى وحدة العناية المشددة). وتتضمن المعالجات إعطاء أدوية القرحة المضادة للإفراز، والمقبضات الوعائية) vasoconstrictors مثل الغسل بالماء المثلج، والأدوية). قد يعود النزف في حال عدم تحسن الحالة المرضية.

ومن الأهمية بمكان منع أو إيقاف إزدياد التآكلات الحادة بواسطة مضادات الحموضة أو ضادات مستقبلات الهستامين H2 مثل السيمتدين cimetidine أو الرانيتدين ranitidine الوريدي بعد الجراحة وعند معظم مرضى العناية المشددة.

ولقد لوحظ حديثا انخفاض نسبة التطورات المرضية الحادة بسبب التحسن الكبير في مستوى الرعاية المشددة وللزيادة في عدد وحدات العناية المخدومة طبيا بشكل واف بالغرض، وللإخلاء والإنعاش السريعين للضحايا المصابين والمحروقين، وللوقاية من الصدمة ومعالجتها، ومعالجة فرط اللزوجة الدموي، وعوز الأكسجين، والاستخدام المبكر والمناسب لمعيضات الدم في النزف، ومناظرة ومعالجة الاعتلالات الخثرية، وتحسن التخدير المراقب، والديلزة.

* * *

63 التهاب المعدة السحجي المزمن

هذا النوع من التهاب المعدة يكون على هيئة تقرحات معدية قلاعية أو نقطية عديدة (يكون التقرح على شكل بثور أو نقط أو طفح أبيض اللون). يعتمد تشخيص هذا النوع من الالتهاب على التنظير الداخلي (بالمنظار) بشكل كبير.



أسبابه:

أسباب هذا النوع من الالتهاب مختلفة فقد تكون غامضةidiopathic ، أو معروفة، أو متوقعة، مثل بعض أنواع الأدوية (وخاصة مضادات الالتهاب اللاستيرودية NSAIDs والتي تستعمل عادة في علاج الأمراض الروماتيزمية)، بعض الأمراض مثل داء كرونCrohn's disease ، أو عدوى فيروسية.

أعراضه:

تكون الأعراض غير محددة وتشتمل على غثيان خفيف، وانزعاج في المنطقة الوسطى العلوية من البطن (الجزء الشرسوفي) وقد تكون الأعراض غائبة كما هي الحال في العديد من اللذين يتناولون الأسبرين بشكل مزمن.

- التهاب المعدة التآكلي المزمن الغامض Idiopathic chronic erosive gastritis تكون أعراضه عبارة عن عسر هضم مبهم وأعراض تشبه أعراض القرحة، ويظهر بالتنظير الداخلي وجود تآكلات في جسم أو غار المعدة، قد تكون بعض هذه التآكلات ملتئمة ومخلفة وراءها آثار أو ندبات.

العلاج:

يتم معالجة الأعراض بإعطاء مضادات الحموضة، وتجنب الأدوية والأطعمة التي قد تكون مؤذية مثل المخللات والتوابل. وقد تكون هذه الحالة عابرة وقد تستمر وقد تعود، لعدة سنوات.

64 الاضطرابات الشرجية

ألم شديد في الشرج يبدأ مع التغوط ويستمر حتى بعد ساعات من انتهاء التغوط عادة ما يكون سببه الشق أو القطع الشرجي وهو عبارة عن جرح طولي في الغشاء المبطن لجدار الشرج؛ وعادة ما يكون سببه مرور مفاجئ لبراز صلب خشن (بسبب الامساك مثلا) أدى إلى حدوث جرح وقطع في جدار الشرج ومن شدة الألم قد يؤدي بالشخص إلى أن يخاف من إتمام التغوط أو الشروع إليه الأمر الذي قد يؤدي إلى استمرار حالة الإمساك وبالتالي زيادة خشونة وصلابة البراز وعمق القطع الشرجي أو تحويلة من حالة حادة إلى حالة مزمنة و نزول قطرات من الدم إما بعد الانتهاء من التغوط أو يكون الدم موجود أثناء التغوط ولكن ليس مخلوطا بالبراز وإنما علي سطح البراز من الخ.

الناسور الشرجي

الناسور هو أنبوب أو فتحة شاذة تمتد من داخل المستقيم إلى فتحة في الجلد قرب فتحة الشرج؛ و يخرج من خلالها إفرازات أو حتى كميات قليلة من البراز. الأمر الذي يؤدي إلى توسخ الملابس وظهور رائحة دائمة كريهة مستمرة وهي رائحة البراز الذي يخرج عبر هذه الفتحة. وسبب الناسور الشرجي في معظم الحالات يكون خراجات قيحية حول الشرج تركت دون علاج حتى أدت إلى نشوء الناسور أو في بعض الأحيان بسبب العلاج الجراحي غير الكامل أو الغير ناجح لمثل هذه الخراجات .

أعراض الناسور

١- إفرازات مستمرة أو متقطعة من مكان قرب فتحة الشرج ويكون ذات رائحة كريهة أو يشبه رائحة البراز وقد يلاحظ المريض وجود أثر لهذه الإفرازات علي اللباس الداخلي.

٢- قد يشعر المريض بحرقان وحكة حول فتحة الشرج نتيجة لهذه الإفرازات.

٣- أثناء الفحص السريري يلاحظ وجود فتحة صغيرة حول فتحة الشرج أو في مكان قريب منها تخرج منها إفرازات.

الحكة الشرجية

يشتكي كثير من الأشخاص من وجود حكة مفرطة في منطقة الشرج وما حولها وهناك أسباب عديدة لحكة الفتحة الشرجية أهمها:

١- وجود ديدان معوية.

٢- نواسير أو بواسير شرجية.

٣- التهاب فطري.

٤- حساسية الجلد في منطقة ما حول الشرج والذي قد تنشأ عند بعض الأشخاص بسبب التغوط (مناديل الحمام) أو كريمات أو صابون.

٥- بعض الأحيان قد تسبب الأطعمة الغنية بالتوابل حكة شرجية.

٦- أحيانا لا يوجد سبب محدد للحكة الشرجية ولكن معظم هؤلاء الأشخاص يشكون من زيادة في المخاط الذي يسيل من خلال قناة الشرج ويجعل المنطقة رطبة ومتهيجة باستمرار.

البواسير

تعتبر البواسير من أكثر اضطرابات الشرج شيوعا والبواسير عبارة عن تدلي وبزوغ الأوردة المحيطة بالشرج إلى الخارج لذلك ممكن نسميها أيضا بدوالي الشرج. وتشبه إلى حد ما دوالي أوردة الساقين إلا أنها تحدث في قناة الشرج.

أنواع البواسير

- وممكن تقسيم البواسير حسب نوع الأوردة المتدلية إلى البواسير الخارجية و البواسير الداخلية.

١- **البواسير الخارجية:** وسببها تدلي وبروز الأوردة التي تحيط بالشرج من الخارج ويمكن أن ترى البواسير الخارجية بسهولة كطّيات صغيرة لجلد مائل في لونه إلى البني وبارزة من حواف فتحة الشرج ولا تسبب البواسير الخارجية أعراض وممكن أن تؤدي إلى حكة خفيفة وبعض التضيق أثناء التغوط ونادرا ما تسبب البواسير الخارجية نزيف دموي.

٢- **البواسير الداخلية:** وسببها بروز وتدلي الأوردة التي في بداية المستقيم إلى الخارج في قناة الشرج وهي تنقسم حسب شدة بروزها إلى عدة مراحل:

١- المرحلة الأولى: وجود بواسير داخلية ولكنها لا تظهر أو تخرج خارج فتحة الشرج وقد يشتكي المريض فقط من نزول الدم عبر فتحة الشرج.

٢- المرحلة الثانية: وفيها تظهر الأوردة المتدلية خارج فتحة الشرج أثناء التغوط فقط ثم تعود ثانية إلى الداخل بعد انتهاء التغوط من تلقاء نفسها.

٣- المرحلة الثالثة: وهي تشبه الثانية إلا أن عودة الأوردة المتدلية بعد انتهاء عملية

التغوط لا يكون من تلقاء نفسها وإنما يقوم الشخص بإعادتها بأصابعه .

٤- المرحلة الرابعة: وفيها تظهر البواسير الداخلية أي الأوردة المتدلية خارج فتحة الشرج ظهور دائم حتى في غير فترات التغوط.

أعراض البواسير الداخلية

١- نزول دم متقطع عبر فتحة الشرج وخاصة إذا كان البراز كبيرًا وخشنًا .

٢- ما يفرق البواسير الداخلية عن القطع الشرجي والذي فيهما قد يكون هناك نزول دم عبر فتحة الشرج هو أن البواسير الداخلية لا تسبب ألمًا بينما يسبب القطع الشرجي يسبب ألمًا شديدًا يبدأ مع عملية التغوط ويستمر لساعات بعدها.

٣- في المراحل الثالثة والثانية والرابعة يري الشخص ويحس ظهور وتدلي الأوردة خارج فتحة الشرج.

اسباب البواسير

في أحيانا كثيرة لا يوجد سبب مباشر للبواسير إلا أن هناك أسبابًا وعوامل قد تساعد على ظهور البواسير منها:

١- تعرض الأوردة الداخلية حول الشرج إلى ضغط بطني داخلي كما هو الحال مثلا في السمنة وأثناء الحمل.

٢- الشدّ أثناء التغوط وقضاء وقت طويل أثناء عملية التغوط.

٣- نمط حياة يتخللها فترات جلوس طويلة .

٤- الإفراط في استعمال الملينات.

٥- من المحتمل أن يكون هناك أيضا عامل وراثي وراء ظهور البواسير.

* * *

65 القرحة المعدية

نقصد بالقرحة المعدية والمعوية حدوث تآكل موضـعي في الغشـاء المخـاطي لجدار المعدة أو الأمعاء وقد تكون القرحة في المعدة فقط أو في الجـزء الأول مـن الأمعاء والمسمى بالاثنى عشر أو في الاثنين معاً ونادراً ما تكون في أجزاء الجهاز الهضمي الأخرى كأسفل المريء مثلا.

أعراض القرحة

١-ألم حارق حاد في أعلي البطن يستمر لأيام أو أسابيع يقـل حدوثـه عنـد تناول الشخص للطعـام أو مضـادات الحموضـة ثـم يظهـر ثانيـة عنـدما يكـون الإنسان جائعاً وقد يوقظ الألم الشخص من النوم «ملاحظة: هذه هي الأعراض المثالية لقرحة الجزء الأول من الأمعاء * الدقيق وهي أكثر أنواع قرحات الجهاز الهضمي انتشارا إلا أن الألم قد يزداد بتناول الأكل وليس العكس كما هو عليه في قرحة المعدة.»

٢-في بعض الحالات ونتيجة لحصول نزيف دموي بسـيط مـن القرحـة قـد يكون هناك نزول دم عبر الفم أو مع البراز حيث يكون لون البراز في هذه الحالة أسود مثل الفحم. «ملاحظة: سواد البراز يكون أيضـا موجـودًا في حالـة تنـاول الشخص لدواء الحديد».

مضاعفات القرحة

أولاً: المضاعفات المزمنة: وتتلخص في النزيف الدموي البسيط الذي قـد لا يشعر به المريض ويؤدي إلي فقر الدم المزمن.

١- تؤدي القرحة عند بعض الناس إلى فقدان الوزن وحدوث اختلالات في

وظيفة الجهاز الهضمي.

٢- قد تتحول القرحة وخاصة قرحة المعدة إلي سرطان المعدة وخاصة عند كبار السن.

ثانيا المضاعفات الحادة و تتمثل في الآتي :

١- حدوث نزيف حاد يؤدي إلي القيء الدموي أي طرش الدم.

٢- تآكل كامل في جدران المعدة أو الأمعاء الدقيقة وحدوث نزيف وفتحه في جدران المعدة أو الأمعاء.

تحمي المعدة نفسها من تأثير عصارتها الهضمية

إن الفهم الكامل لجواب هذا السؤال يعني فهم سبب و آلية القرحة في المعدة والأمعاء الدقيقة. فرغم أن العصارة المعدية التي تفرزها المعدة تحتوي على أنزيمات هاضمه تستطيع تكسير البروتينات وكذلك على حمض قوي يستطيع أن يسبب تآكلاً إذا ما وضع على الجلد مثلاً هو حمض الهيدروكلوريك «حمض كلور الماء» إلا أنه ورغم كل هذا فإن هذه العصارة لا تستطيع أن تلحق الأذى بجدار المعدة رغم أنها مكونة من أنسجه لحمية والسبب في ذلك يعود إلى عدد من العوامل والامتيازات التي منحها المولى عز وجل لتركيب المعدة والأمعاء كي تحمي نفسها من التأثير التآكلي لهذه العصارة وأي خلل في هذه الآلية فإنه يؤدي إلي حدوث قرحه المعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة، أي حدوث تآكل موضعي مسبباً جرحاً وقرحه في الجدار الداخلي للمعدة والأمعاء الدقيقة .

سبب حدوث القرحة

ذكرنا أن المولى عز وجل وضع آلية للمعدة والأمعاء الدقيق لحماية جدران هذين العضوين من تأثير العصارة المعدية الهاضمة وتتخلص هذه الآلية في الآتي:

١- يبطن المعدة من الداخل غشاء مخاطي يتكـون مـن خلايـا مخاطيـة لـديها قدره هائلة على الانقسـام وسـرعة الترمـيم فخـلال كـل دقيقـه يمكـن تعويض نحو نصف مليون خليه من خلايا السـطح أو الجـدار الـداخلي المفقودة أو المتآكلة.

٢- إضافة إلى احتواء العصارة المعدية علي حمـض الهيـدروكلوريك الحـارق والإنزيمات الهاضمة فإنه يحتوي أيضا على سائل مخاطي يبدو على شكل هـلام يكسـو السـطح الـداخلي للمعـدة ويحميهـا مـن تـأثير الحمـض والإنزيمات الهاضمة وكذلك يحميها من الأذى الـذي قـد تسـببه بعـض المواد في الغذاء نفسه كالفلفل والشطة الحارة.

٣- وجود آليات هرمونيه وعصـبيه تضـبط عمليـة إفـراز العصـارة المعديـة وتثبط من إفرازها في حالة زيادة الإفراز.

٤- يعتبر الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة من الأجزاء التي يتعرض للعصارة المعدية أثناء تفريغ محتويات المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، لذلك فإن جـداره الداخلي يكون عرضه لتأثير العصارة المعدية وإمكانية حـدوث القرحـة إلا أن ذلك لا يحدث نتيجة للعوامل الآنفة الذكر إضافة إلى إفراز مـواد أخرى تعادل حمضية العصارة المعدية و تحمي جدار الأمعاء الـدقيق مـن أثارهـا ومـن هـذه المـواد مركـب كربونـات الصـوديم الموجـود ضـمن العصارة الصفراوية التي تفرز من الكبد إضافة إلى إفراز خلايـا الأمعـاء الدقيقة نفسها لسائل قلوي يحتوي علي المخاط.

إذا رغم أن هناك عصارة معدية تحتوي على حمض قوي وأنزيمـات هاضـمة إلا أن هناك حماية لجدار المعدة والأمعاء الدقيقة تمنـع حـدوث القرحـة بواسـطة هذه العصارة ، ولا تحصل القرحة إلا إذا وجد خلل في آليات الحمايـة أو زيـادة

مفرطة في إفراز الحمض والإنزيمات الهاضمة. لذلك نستطيع أن نلخص أسباب حدوث القرحة في الأتي :

١- الإصابة بجرثومة الهيليكو باكتر والتي تضعف الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء الدقيقة.

٢- الاستخدام المفرط للأدوية التي تسبب تآكلاً في غشاء المعدة المخاطي كالأسبرين والبروفين والفولترين وهي أدوية مسكنات الألم والروماتزم.

٣- وجود خلل وظيفي في تفريغ الطعام أو تكوين السائل المخاطي.

٤- تعاطي الكحول.

٥- الإصابة ببعض الأمراض.

العوامل المساعدة علي حدوث القرحة:

١- الإصابة بجرثومة الهيليكوباكتر.

٢- التدخين.

٣- وجود تاريخ عائلي بمرض القرحة.

٤- السن المتأخر (٥٠ سنه وما فوق).

* * *

66 القولون العصبي

هل تعاني عـادة مـن آلام غامضـة ومتكـررة في البطن؟ هـل تكثـر عنـدك الغازات؟ هل تجد صعوبة وعدم ارتياح أثناء التغوط؟ إن كان كذلك فربما تعاني من القولون العصبي.. فما هو القولون العصبي؟ وكيف نتجنبه...

القولون العصبي

هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من المـأكولات أو المشـروبات أو عنـد تعـرض الشـخص لـبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التعامل الغير طبيعي للجهاز الهضـمي أعـراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات و آلام غامضة ومتكررة و إسهال أو إمساك. وحالة القولون العصبي هو اعـتلال وظيفـي مؤقـت ومتكـرر للجهـاز الهضـمي وليس بمرض عضوي.

أسباب القولون العصبي

تتمثل أسباب القولون العصبي (أي الأسباب التي تؤدي إلي اعتلال وظيفي مؤقت في عمل الجهاز الهضمي) بالآتي:

١- التدخين.

٢- شرب الكحول.

٣- بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلقًا أو مكتئبًا أو حزينًا

٤- بعض المأكولات والتي يختلف نوعها من شـخص إلـي آخـر ومـن هـذه المأكولات الفلافل؛ الشطة الحارة الخضروات غير المطبوخـة كالخيـار أو

الفجل ، الفول ، العدس وشرب القهوة.

اعراض وعلامات حالة القولون العصبي

١- ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.

٢- تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.

٣- ظهور غازات عبر الفم والشرج.

٤- انتفاخ بالبطن وأحيانا تقلصات مرئية.

٥- عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل.

لست وحدك من يعاني من حالة القولون العصبي:

حالة القولون العصبي مشكلة صحية واسعة الانتشار بين كثير من الناس حيث تصل نسبة الانتشار من ١٠ إلي ٢٠ شخص لكل مائة شخص في كل من أمريكا وأوربا وتقل النسبة قليلا في آسيا وأفريقيا.

النساء أكثر إصابة من الرجال

حسب إحصاءات الدول الغربية فإن النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك

العلاج الناجح لحالة القولون العصبي

لا يوجد علاج قطعي ونهائي لحالة القولون العصبي؛ فهو مثل مرض الحساسية الذي قد يكون عند شخص بينما لا يكون عند شخص آخر رغم تساويهما ربما حتى في أنواع المأكولات التي يناولونها وتتم معالجة حالة القولون العصبي بالآتي:

أولا: الإرشادات

إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فان في حالة القولون العصبي تكون الإرشادات والنصائح هي الأساس ومن هذه الإرشادات:

١- ابتعد عن القلق والاكتئاب بقدر الاستطاعة.

٢- ابتعد عن شرب الكحول والحمد لله فان المسلمين ملتزمين بهذا الأمر امتثالا لشرع المولى عز وجل وإنما ذكرته من باب الذكر لا غير.

٣- ابتعد عن شرب القهوة حيث وجد في حالات كثيرة أنها تساعد علي ظهور أعراض القولون العصبي.

٤- مارس الرياضة بشكل منتظم.

٥- أوقف التدخين فورا.

٦- أعد التفكير في اختيار أصناف غذائك فحاول أن تبتعد عن المأكولات التي ترى أنها تثير حالة القولون العصبي عندك حيث إنه لا يستطيع الطبيب تحديدها لك فهي تختلف من شخص لآخر ومن المأكولات التي قد تثير حالة القولون العصبي عند الأشخاص الذي يعانون من وجود هذه الحالة هي الفول ، العدس ، السلطة ، الخضروات غير المطبوخة ، الفلافل ، الشطة الحارة.

٧- رغم أن إضافة بعض الخضروات كالخيار والجرجير والفجل قد يثير حالة القولون العصبي عند بعض الأشخاص إلا أنها عند بعضهم قد تكون علاج ومخفف لحالة القولون العصبي والذي يقرر هذا الأمر الشخص نفسه وبمساعدة الطبيب.

٨- أشرب كميات كبيرة من الماء وخاصة في حالة الإمساك.

ثانيا: الأدوية

قد يصرف الطبيب لمن يعاني من حالة القولون العصبي بعض أنواع الأدوية التي تساعد على تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي وبعضها يساعد على التخفيف من حدة أعراض حالة القولون العصبي.

* * *

67 الإمساك

الإمساك (القبض) عبارة عن مرور صعب للبراز أو قلة في عدد مرات التبرز (أقل من ٣ مرات في الأسبوع). الإمساك أيضا يمكن أن يشير إلى صلابة البراز أو شعور بالإخلاء الناقص.

حدوث الإمساك

يوجد عاملان أساسيان يساهمان في حدوث الإمساك:

١- إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها.

٢- نقص الماء في البراز (جفاف) والذي يؤدي إلى زيادة صلابة البراز وبالتالي صعوبة تحركه في الأمعاء.

ينتج عن أي من العاملين السابقين دورة تتابعيه لأسباب الإمساك (حدوث أيهما يؤدي إلى حدوث الآخر.

أسباب الإمساك

بصفة عامة يوجد سببان أساسيان للإمساك. سبب عضوي وهو نادر، وسبب وظيفي وهو الشائع.

- **الأسباب العضوية**

١- انسداد في القولون

- ضيق في الأمعاء.
- ورم في القولون.

٢- اعتلال في الشرج أو المستقيم يسبب ألم عند التبرز

- بواسير.
- تشققات شرجية (شرخ بالخاتم).
- خراج.
- سقوط أو فتق الشرج (المستقيم).

٣- تشنج قولوني منعكس بسبب علة عضوية

- الزائدة الدودية.
- المرارة.

- **الأسباب الوظيفية**

١- إمساك غذائي

هذا النوع من الإمساك هو الشائع ويعتقد بأنه يصيب ٥٪ من الناس. ويكون سببه عادات الأكل الغير صحية، كالاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام مثل:

- الطعام الذي لا يحتوي على ألياف وينتج فضلات قليلة كاللحوم ومعظم أنواع الأرز
- الطعام الذي يسبب قساوة أو صلابة البراز كالأجبان.

٢- إمساك بسبب تأثيرات جانبية للعقاقير بعض العقاقير تسبب الإمساك، مثل:

- بعض مضادات الحموضة
- بعض مخففات (مضادات) السعال التي تحتوي على الكودبين.

- أملاح الحديد.
- بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم.

٣- نفساني أو عقلي المنشأ

في هذا النوع ربما يتناوب الإمساك مع الإسهال كما في حالات القولون العصبي.

٤- ضعف قولوني عضلي كما في المرضى طريحو الفراش (خصوصا المسنين).

٥- إمساك بسبب العادات والطبائع يحدث هذا النوع بسبب كبت أو تثبيط الإحساس بالرغبة في التبرز أو بسبب تغيير في العادات أو الظروف المعيشية.

- نفساني أو عقلي.
- بعد الإقلاع عن التدخين.
- السفر.

٦- أيضي (تمثيل الغذاء) بسبب اللاتوازن في وظائف الجسم الطبيعية مثل

- نقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية.
- داء السكري.
- زيادة مستوى الكالسيوم في الدم.
- نقص مستوى البوتاسيوم في الدم.

٧- أسباب أخرى

- الأشهر الأخيرة من الحمل.

- بعد الإسهال.
- عند ارتفاع درجات الحرارة (الحمى، السخونة).

مضاعفات الإمساك

لا يعتبر الإمساك مرضًا خطيرًا، ولكن امتداد مدة الإمساك لفترة طويلة ربما يؤدي لحدوث بعض المضاعفات ولعدة أسباب:

١- مضاعفات بسبب ارتفاع الضغط الداخلي للجوف (البطن)، وبالتالي من الممكن أن تسبب:

- البواسير.
- دوالي الصفن (في الخصية) عند الذكور.
- فتق إربي (سري).
- صداع.

٢- مضاعفات بسبب تخريش الغشاء المخاطي للشرج أو المستقيم بواسطة البراز الصلب

- بواسير.
- تشققات شرجية (شرخ بالخاتم).
- سقوط أو فتق الشرج (المستقيم).

٣- مضاعفات بسبب سوء معالجة الإمساك الاستخدام طويل الأمد للعقاقير المخرشة أو المحرضة ربما يؤدي إلى نقص مستوى البوتاسيوم في

الدم و تلف نهايات الأعصاب في القولون.

٤- مضاعفات بسبب العوامل النفسية مثل حدة الطبع

علاج الامساك

يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هتاك رغبة للإخلاء (التبرز) ويجب الاستجابة للرغبة في الإخلاء وعدم كبحها. يجب أن يحتوي الغذاء على ألياف لضمان زيادة حجم وكتلة البراز. ألياف الخضراوات غير قابلة للهضم بنسبة كبيرة ولا يتم امتصاصها وتساعد على زيادة حجم البراز. الألياف تمتص السوائل وتزيد ليونة البراز وبالتالي سهولة الإخلاء. ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات باستمرار. ويجب تناول قدر كاف من السوائل.

يوجد عدة أنواع من العقاقير التي تستخدم لعلاج الإمساك ويطلق عليها اسم الملينات أو المسهلات. يجب استخدام الملينات والمسهلات بحذر. فربما تؤثر على امتصاص بعض العقاقير أو يكون هناك موانع للاستعمال. يمكن تقسيم الملينات والمسهلات

* * *

68 الإســـهال

تعريف الإسهال

يعرف الإسهال بأنه تغير في محتوى البراز إلى المحتوى المائي أو زيادة في عـدد مرات التبرز وعاده ما يكون الاثنين معاً موجودين.

حدوث الإسهال

في الحالة الطبيعية يمر الطعام بعد خروجه من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة الـتي يتم فيها الاستفادة من محتويات الطعام من خلال امتصاص مكوناتـه ثـم ينتقـل الجزء المتبقي إلي الأمعاء الغليظة حيث يتم امتصاص الماء والأمـلاح ومـا بقـي يتماسك على شكل براز متماسك ورطب يتم طرده إلى خارج الجسـم مـره إلى ثلاث مرات في اليوم عبر الشرج.

في حالـه الإسـهال فـإن النظـام يختـل إمـا في الأمعـاء الدقيقـة حيـث يقـل امتصاص الغذاء أو في الأمعاء الغليظة حيث يقل بشكل بارز امتصاص الماء أو يكون الخلل في آلية مرور البراز حيث تزداد تقلصات وحركـه عضـلات الجهـاز الهضمي فيؤدي كل ذلك إما إلى زيادة المحتوى المائي للـبراز أو إلى زيـادة عـدد مرات التبرز أو الاثنين معاً. والآن ما هى الأسباب التي تؤدي إلى اختلال نظام امتصاص ومـرور الطعـام في الجهـاز الهضـمي؟ أو بعبـارة أخـرى مـا أسـباب الإسهال.

اسباب الاسهال

١- التهابـات الجهـاز الهضـمي الجرثوميـة: وأكثرهـا شـيوعا الالتهابـات البكتيرية، إلا أن الالتهابات الفيروسية تكون موجودة أيضا ولكن بنسبة

اقل وتكـون عـادة بـين الأطفـال. ومـن بـين الأسـباب الـتي تـؤدي إلى التهابات الجهاز الهضمي البكتيريـة وبالتـالي حـدوث نوبـات الإسـهال الآتي:

٢- عدم الاهتمام بغسل اليدين قبل الأكل.

٣- وجود الذباب.

٤- عدم الاهتمام بغسل السلطات والخضار غسلا جيدا.

٥- تجرثم الأكل بسبب سؤ في الإعداد أو الحفظ.

٦- عـدم إتبـاع الشـروط الصـحية الواجبـة توفرهـا في المطـاعم ومحـلات العصائر.

٧- السفر وكثرة التنقل.

٨- عدم إلزام الطباخين للفحص الطبي الدوري.

ومن أشهر أنواع البكتيريا المسببة للإسهال السالمونيلا والشيقلا والاشرشـيا كولاي والكامبيلوباكتر وغيرها من البكتريا المسببة للإسهال.

٩-التهابات الجهاز الهضمي الطفيليـة :وأشـهرها شـيوعا الأميبـا والجارديـا وتنتقل نتيجة لنفس الأسباب التي تنقل البكتريا.

١٠- الحساسية للطعام وتفاعل بعض الأغذيـة فيمـا بينهـا :وهنـا يكـون خلـل وظيفي في عمل الأمعـاء نتيجـة لتحسـس بعـض الأشـخاص للأغذيـة مثـل البـيض والمكسرات والسمك وبعض العصـيرات والسـبب الآخـر قـد يكـون نتيجـة تفاعـل الأغذية فيما بينها إما بسبب الإكثار في أنواع الأطعمة ، مثلا أثناء الأعياد أو الأفـراح أو بسبب تداخل وتفاعل بعض الأغذية فيما بينها عند بعض الأشخاص مثل تفاعـل السمك مع البيض أو اللحم مع اللبن أو اللحم مع المكسرات.

١١- أسباب أخرى: وعادة ما تكون أقل شيوعا وتسبب إسهالات مزمنة أو متكررة وهي مثل التهاب الأمعاء الغليظ التقرحي ulcerative colitis أو مرض كرونس chrohns disease كما يسبب استخدام بعض الأدوية الإسهال. قد يصاحب بعض الأمراض نوبات من الإسهال مثل مرض زيادة إفراز الغدة الدرقية والتهاب البنكرياس المزمن وأمراض اعتلالات الجهاز المناعي ومتلازمة كارسنويد.carcinoid syndrome

الأعراض والعلامات

١- الإسهال حيث تزداد عدد مرات التغوط وقد يكون كثيرا وقد يكون قليلا مع كل مرة رغم شعور الشخص بأنه لا زال هناك براز لم ينزل وهذا ما يسمى بالزحار. أما المحتوى فإنه إما مائي وكثير ، كما في حالات تفاعلات الأغذية أو قليل مخاطي مثل في حالات التهاب الطفيليات وبعض البكتريا ، وإما أن يكون مصحوبا بدم مثل في حالة الالتهاب ببكتيريا الشقيلا أو الكامبيلوباكتر أو الأميبا الحادة.

٢- الغثيان والقيء وقد يكون موجودًا وبشكل مبكر كما في حالات التسمم الغذائي وقد يكون خفيفا أو غير موجود كما في حالات التهاب الطفيليات.

٣- ألم البطن وقد يكون موجودا وبشكل بارز كما في حالات التهاب البكتيريا وقد لا يكون موجودا كما في حالات تفاعلات الأغذية والحساسية منها.

العلاج:

يختلف نوع العلاج حسب حدة الإسهال و خطورته وبشكل عام فخطة

العلاج المتبعة الآتي:

١- تعـويض الجسـم بالسـوائل المفقـودة وخاصـة إذا كـان الإسـهال مائيًـا وشديد، فإذا كان المريض يستطيع أن يتنـاول عـبر الفـم ولـيس مصـابا بـالقيء الشـديد ، فإنـه يعطـى سـوائل مثـل الشـاي الأحمـر الخفيـف ومشروب الجنزبيل والليمون، أما إذا كان إسهالاً شديدًا مصحوبا بقيء ففي هذه الحالة يتم إدخاله المستشفى وإعطاء السوائل عبر الوريد.

٢- إعطاء المضادات الحيوية المناسـبة للالتهـاب البكـتيري أو أدويـة الأميبـا الحادة.

٣- تجنب الأغذية الثقيلة والدسمة إلى أن يسـتعيد الجهـاز الهضـمي صـحته وحيويته ويفضل إعطاء المريض أغذيـه خفيـف مثـل الأرز أو المكرونـه المسلوقة والزبادي والليمون والدجاج المسلوق.

الوقاية من الإسهال

١- غسل اليدين قبل الأكل غسلا جيدا.

٢- تقليم الأظافر وخاصة عند الأطفال.

٣- عدم أكل مأكولات مكشوفة أو معرضة للذباب.

٤- عدم الأكل في المطاعم التي لا تلتزم بقواعد النظافـة والصـحة في إعـداد الطعام والعاملين عليه.

٥- عدم الإسراف في الأكل وتعـدد الأصـناف الأمـر الـذي يرهـق الجهـاز الهضمي.

٦- عدم الخلط بين الأغذية الثقيلة أو غير المتجانسة مثل الخلط بـين اللحـم

والبيض أو اللحم والمكسرات حسب طبيعة كل شخص.

٧- الحفاظ على قاعدة عدم الأكل إلا عند الشعور بالجوع والرغبة فيه ولا يتحول الأكل كعادة يعتاد عليه الإنسان حتى إذا كانت نفسه لا ترغب الطعام.

٨- الاهتمام بغسل السلطات غسلا جيدا حيث إنها تكون عادة هي مصدر الإسهال وخاصة في المطاعم.

***

69 دوالي المرىء

المريء هو الأنبوبة أو القصبة الممتدة من البلعوم وحتى المعدة ويمر فيها الطعام أثناء البلع بسرعة ليصل إلى المعدة. وفي مرض دوالي المريء تبرز أوردة في جدار المريء في الجزء الأسفل منه فإذا ما حصل تمزق يحصل نزيف دموي حاد عبر الفم ممكن أن يؤدي للوفاة إذا لم يتم سرعة علاجه. فما هو مرض دوالي المريء و ما هي أسبابه وكيف تتم الوقاية والعلاج منه؟

تعريف المرض

دوالي المريء من أحد أهم أسباب القيء الدموي وخاصة في البلاد التي تنتشر فيها أمراض الكبد والبلهارسيا وينتج عن زيادة ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي نتيجة لانسداد مجرى الوريد مهما كانت الأسباب مما ينتج عنه سريان الدم في قنوات جانبيه لتخطى تلك السدة وهنا يتم تحويل مجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة.

الأسباب

١- تجلط الوريد الطحالي.

٢- تجلط الوريد البابي الكبدي portal vein thrombosis .

٣- ضغط خارجي على الوريد الكبدي البابي كوجود أورام أو غيره.

٤- تليف كبدي خلقيcirrhosis .

٥- كلاح الكبد.

٦- ارتفاع ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي غير معروف الأسباب.

٧- تصلب القناة المرارية.

٨- الدرن.

٩- داء الشيستيزوما schistosomiasis .

١٠- تليف أولي بالحوصلة المرارية primary biliary cirrhosis .

١١- تليف الكبد المصاحب لتناول الكحوليات.

١٢- تليف الكبد المصاحب للالتهاب الكبدي الوبائيC, B .

١٣- تجلط الوريد الأجوف السفلي.

أعراض المرض

١- ضعف عام ، فقدان الشهية ، غثيان، قيء..

٢- قيء دموي مفاجئ وشديد مما يؤدى إلى هبوط حاد بالدورة الدموية وفقدان الوعي.

٣- فقدان الوزن.

٤- آلام في الجزء الأيمن من البطن تحت الضلوع اليمنى.

٥- صفار (مرض الصفراء) أو لون البول داكن.

٦- استسقاء بالبطنascitis .

٧- حكه مصاحبه لأمراض الحوصلة المرارية كالتهاب الحوصلة أو تصلبها.

٨- شد عضلي مصاحب لتليف الكبد.

٩- أعراض الاعتلال الدماغي: كاضطراب فترات النوم ، فقدان الذاكرة أو الوعي ، تغيرات في الشخصية وفقدان القدرة على التواصل مع المحيطين.

عوامل قد تؤدى إلى حدوث القيء الدموي.

١- تناول الكحوليات.

٢- زيادة حجم الدوالي.

٣- ارتجاع المريء.

وسائل العلاج:

- علاج دوالي المريء غير المصحوبة بقيء دموي:

١- بروبرانولــول Propranolol يســتخدم بشــرط عــدم وجــود موانــع للاستخدام كأمراض القلب وأمراض السده التنفسية المزمنة.

٢- ايـزو نـيترات او مونـونيترات isonitrates , mononitrates يسـتخدم في حاله وجود موانع لاستخدامPropranolol .

- علاج دوالي المريء المصحوب بالقيء الدموي:

١- الاهتمام بقياس ضغط الدم والنبض كذلك تحديد كميه الدم المفقود.

٢- عمل تحاليل وظائف الكبد والكلـى كـذلك معرفـة عـدد كـرات الـدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية.

- العلاج الطارئ:

١- المحافظة و محاولة إعادة الدورة الدموية لحالتها الطبيعية.

٢- القيام بنقل الدم (بعد فحـص الـدم المنقـول) إلى أن يعـود الضـغط إلى المعدل الطبيعي وكذلك كميه البول.

٣- حماية مجرى التنفس وبالأخص إذا كان المريض فاقدا للوعي.

٤- نقل كرات الدم الحمراء وبلازما كذلك فيتامين K في حاله نقص عوامل التجلط.

٥- استخدام nasogastric tube لقياس معدل النزيف وكذلك لغسيل المعدة قبل المنظار.

٦- بعد القيام بالخطوات الأولية وعوده الوظائف إلى حالتها الطبيعية يتم إعطاء somatostatin ثم عمل منظار فورا.

٧- علاج باستخدام المنظار.

٨- علاج جراحي: ٥-١٠ ٪ من الحالات لا تستجيب للعلاج بالمنظار ويتم علاجها بإحدى الطرق الآتية ، عمل تحويل لمجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة مباشرة ، أو ربط الأوعية الدموية المغذية لآخر ٥ سم من المريء وكذلك ٢/ ٣ الأعلى للمعدة.

٩- قد يتم علاج المريض عن طريق عمل جلطه في القنوات التي تغذى هذه الدوالي بالدم.

١٠- يتم منع أي طعام بالفم إلى أن يتم السيطرة على الحالة.

* * *

70 الربو الرئوي

الربو مرض مزمن تصاب به الرئتان حيث تضيق فيه مجاري الهواء التي تحمل الهواء من وإلى الرئة وبالتالي يصعب التنفس. مجاري الهواء في الشخص المصاب بالربو تكون شديدة الحساسية لعوامل معينة تسمى المهيجات triggers وعند إثارتها بهذه المهيجات تلتهب مجاري الهواء وتنتفخ ويزيد إفرازها للمخاط وتنقبض عضلاتها ويؤدي ذلك إلى إعاقة التدفق العادي للهواء، وهذا ما يسمى بنوبة الربو .asthma attack بالإمكان السيطرة على أعراض نوبة الربو، ولكن يمكن أن يتكرر حدوث النوبة خلال ساعات بعد حدوث النوبة الأولى.

أنواع الربو

هناك نوعان أساسيان من الربو: ربو خارجي المنشأ (من الحساسية)، وربو داخلي المنشأ (لا يثار بالحساسية). ويمكن أن يكون الشخص مصابا بالنوعين معا، وهو خليط من الربو الخارجي المنشأ والداخلي المنشأ.

• الربو الخارجي المنشأ أكثر انتشارا بين الأطفال والمراهقين وعادة يختفي مع السن ومع تفادي العوامل المثيرة للحساسية. ويكون للشخص المصاب بهذا النوع من الربو حساسية غير عادية تجاه العوامل المثيرة للحساسية .عندما يتعرض المصاب بالربو للمرة الأولى للعوامل المثيرة للحساسية، ينتج جهاز المناعة كميات غير عادية من البروتينات الدفاعية تسمى الأجسام المضادة. إن أميونوجلوبولين (جلوبولين المناعة) أي (آي جي إي(IgEهو الجسم المضاد الذي يسبب أعراض الحساسية. ودور أجسام آي جي إي المضادة هو تمييز عوامل معينة مثيرة للحساسية، مثل لقاح نبات «الرجيد»، وتلصق بالخلايا البدنية (خلايا تحتوي على وسائط كيماوية). تتراكم هذه الخلايا في أنسجة

معرضة للبيئة مثل الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي .خلال التعرض الثاني تميز أجسام آي جي إي المضادة العوامل المثيرة للحساسية وتعمل على تنبيه الخلايا البدنية لكي تطلق الهيستامين histamine والوسائط الكيماوية.إن الوسائط هي كيماويات التهابية تترك تأثيرها على أنابيب الشعيبات الهوائية لكي تؤدي إلى إنتاج المزيد من المخاط فيها والانتفاخ والتشنج الشعبي .

• الربو الداخلي المنشأ شائع أكثر في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات وفي البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٣٠ سنة .إن الالتهابات الفيروسية التنفسية هي مهيجات أساسية وتؤثر إما على الأعصاب أو الخلايا قرب سطح أنابيب القصبة الهوائية. وقد يسبب ذلك تشنجًا شعبيًا أو إطلاق وسائط كيماوية مما يؤدي إلى حدوث نوبة الربو. وتشمل المهيجات الأخرى.

- العوامل المثيرة للحساسية.
- والتمارين الرياضية .
- والهواء البارد.
- والتغييرات العاطفية والتي قد تسبب أيضا تشنجًا شعبيًا.

نوبة الربو

الشخص الذي يصاب بنوبة الربو يجد صعوبة في التنفس، إذ تنقبض العضلات التي تحيط بأنابيب القصبة الهوائية وتؤدي إلى تضييق مجاري الهواء. ويعيق هذا التشنج الشعبي التدفق الطبيعي للهواء، كما تؤدي الزيادة في الإفراز المخاطي إلى تكوين سدادات مخاطية. كذلك يحدث انتفاخ في أنابيب القصبة الهوائية مما يزيد في إعاقة تدفق الهواء. إذا استمرت النوبة فإن استفحال التشنج الشعبي والمخاط يحبس الهواء في الأكياس الهوائية، مما يعيق تبادل الهواء.

ويستخدم الشخص الذي يصاب بالنوبة عضلات الصدر بدرجة أكبر لكي تساعده في التنفس .

مراحل نوبة الربو

	صعوبة التنفس	أزيز	الاستجابة للدواء
خفيفة	طفيفة	يوجد	نعم
متوسطة	أثناء الراحة	يوجد	نعم
حادة	واضحة	يختفي أو يزيد	نعم
توقف التنفس	حادة	يختفي	لا

أعراض الربو

تختلف الأعراض من شخص لشخص، وتتراوح ما بين خفيفة إلى حادة، وتحدث في كل من نوبات الربو التي تسببها الحساسية وتلك التي تحدث من أسباب غير الحساسية ويمكن أن تشمل :

- سعال.
- أزيز (wheezing صوت تصفير أثناء الزفير).
- صعوبة في التنفس.
- انقباض في الصدر .
- زيادة إفراز المخاط .
- اتساع في فتحتا الأنف.

يمكن لأي شخص أن يصاب بالربو. وهو مرض غير مُعْدٍ يعاني منه ملايين

الناس في كل أرجاء المعمورة بصرف النظر عن العِرْق أو الثقافة أو السن أو الجنس. ويزيد من احتمال الإصابة بالربو وجود تاريخ عائلي بها. الأشخاص الذين يعانون من الحساسية معرضين أكثر للإصابة بالربو في الحقيقة يقدر أن ٨٠٪ من الأطفال و ٥٠٪ من البالغين المصابين بالربو يوجد لديهم حساسية أيضا عادة يحدث الربو عند الأطفال في سن الخامسة، وفي البالغين في العقد الثالث، ويمكن أيضا أن يصاب به كبار السن، فحوالي ١٠٪ من حالات الربو التي المشخصة تكون بعد سن ٦٥

الربو مرض مزمن يمكن السيطرة عليه لكي يتمكن المصاب من القيام بأنشطته اليومية العادية. هناك بعض الأفكار المفيدة التي يجب تطبيقها للسيطرة على الربو وهي:

- الربو مرض مزمن يجب عليك الاهتمام به باستمرار وليس فقط أثناء نوبة الربو .
- أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي المتابعة مع طبيبك .
- تذكر أن أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي الالتزام بخطة السيطرة المتفق عليها مع طبيبك.

هناك أربعة قواعد للسيطرة على الربو هي:

١- التعرف على منبهاته ومهيجاته وتفاديها .

٢- تناول الدواء طبقا للإرشادات.

٣- راقب وتنبه لوقوع النوبة مبكرا.

٤- معرفة ما يلزم عمله في حالة ازدياد نوبة الربو.

يوجد أداة بسيطة وصغيرة تستخدم لملاحظة ضيق مجاري التنفس قبل بدايـة الأعراض بساعات أو أيام .هذه الأداة تسمى مقيـاس ذروة التـدفق peak flow meter وطريقة استخدامها ببساطة تتم بالنفخ فيها، كما ينصـح الطبيـب، لمتابعـة حالة مجاري التنفس لديك وهي تعتبر من الأدوات الضرورية مثل قياس ضـغط الدم بواسطة مقياس ضغط الدم أو درجة حرارة الجسم بواسطة ميزان الحرارة.

العلاج:

تنقسم أدوية الربو إلى قسمين أساسيين هما أدوية السـيطرة طويلـة الأمـد و أدوية السيطرة السريعة.

١- أدوية السيطرة طويلة الأمد.

تستخدم للسيطرة على الربو المزمن أو الدائم. هـذه المجموعـة مـن الأدويـة تشتمل على:

٢- الكورتيزون الذي يستنشق أو يعطى عن طريق الفم corticosteroids .

٣- كرومولين cromolyn .

٤- نيدوكروميل nedocromil .

٥- معززات البيتا ٢ طويلة المفعول. long-acting beta2-agonists

٦- لثيوفيلينtheophylline .

٧- معدلات الليكوترينين leukotriene modifiers .

أفضل الأدوية للسيطرة طويلة الأمد هي تلك الأدوية التي تمنـع أو تعكـس الالتهاب في مجاري التنفس وبالتالي تقلل مـن حساسـية مجـاري التـنفس وتمنـع إثاراتها بواسطة المهيجات بسـهولة. الهـدف مـن استخدام هـذه المجموعـة مـن

الأدوية هو منع حدوث نوبات الربو .

٨- أدوية السيطرة السريعة.

هذه المجموعة تعالج أعراض نوبة الربو الحادة أو تفاقم النوبات، وهذه المجموعة تشتمل على:

٩- معززات البيتا ٢ قصيرة المفعولshort-acting beta2-agonists .

١٠- إبراتروبيام بروميدipratropium bromide .

١١- الكورتيزون الغير مستنشقnoninhaled corticosteroids .

موسعات القصبات الهوائية (معززات البيتا 2 قصيرة المفعول short-acting beta2-agonistsو الإبراتروبيام بروميد(ipratropium bromideتوسع مجاري التنفس عن طريق إرخاء العضلات التي تحيط بأنابيب القصبة الهوائية وتكون منقبضة أثناء نوبة الربو .

معظم أدوية الربو تعطى عن طريق الاستنشاق، ولكي تتم الفائدة المطلوبة يجب استخدام أدوات الاستنشاق بطريقة صحيحة. فقد لوحظ أن نصف الأشخاص الذين يستخدمون أدوات الاستنشاق لا يستخدمونها بطريقة صحيحة. لذلك اطلب من مزود الخدمة الطبية لملاحظتك أثناء استخدامها للتأكد من طريقتك في الاستخدام.

* * *

71 الفشل الكلوي

الفشل الكلوى هو إخفاق الكُلْية فى القيام بوظيفاتها ، وهو من الأمـراض الخطيرة لأنه يؤثر على الدم والرئتين وجهاز المناعة فى الجسم.

أنواع الفشل الكلوى:

- فشل كلوى حاد قد يمكن الشفاء التام منه.
- فشل كلوى مزمن يحتاج لعلاج طبى وغذائى.
- فشل كلوى نهائى يحتاج لعلاج طبى وغذائى وتعويضى.

أسباب الفشل الكلوى:

- التهابات الكلى الحادة والمزمنة والتى تعقب التهابات الحلق.
- التهابات ميكروبية بالكلى.
- البلهارسيا.
- مرض السكر.
- مرض ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض وراثية مثل مرض تكيس الكليتين.
- سوء استخدام الأدوية وخاصة المسكنات.
- بعض أمراض الجهاز المناعى كمرض الذئبة الحمراء.
- أمراض أخرى.

أعراض الفشل الكلوى:

- لا أعراض فى الفترة الأولى.
- صداع.
- إرهاق.
- شحوب اللون بسبب فقر الدم.
- فقدان الشهية.
- غثيان وقىء.
- حكة مستمرة.
- اضطراب النوم.

اعراض متأخرة مثل:

- هبوط بالقلب.
- غيبوبة وتشنجات.

١- الوقاية:

- علاج مرض السكر.
- علاج التهابات الكلى.
- علاج البلهارسيا.
- علاج ارتفاع ضغط الدم.
- تجنب سوء استخدام الأدوية.

٢- التثقيف الغذائى:

- استخدام الكميات السليمة من البروتينات والصوديوم والبوتاسيوم

والدهون والأدوية التى توفر الحديد وتنظيم نسبة الكالسيوم والفوسفور بالدم.

٣- علاج الفشل الكلوى النهائى:

ممكن علاج مريض الفشل الكلوى النهائى بواسطة جلسات الكلى الصناعية أو الغسيل البريتونى أو زراعة كلى من متبرع أو من المتوفين حديثاً ويمكن التنقل بين طريقة وأخرى طبقاً لحالة المريض.

الفشل الكلوي الحاد Acute renal failure

يظهر هذا الفشل بسرعة نتيجة أسباب عدة قد لا تكون للكلية علاقة بها ومن حسن الحظ أن هذه الأسباب معروفة ويمكن في كثير من الأحيان الوقاية منها ومعالجتها.

أسبابه:

أسباب حدوث الفشل الكلوي الحاد تنقسم ثلاثة أقسام:

١- أسباب ما قبل الكلى Pre-renal وفي هذه الحالة تكون الكلية سليمة ولكن يحدث الفشل الكلوي الحاد نتيجة قلة التروية الدموية الشديدة (نقص كمية الدم أو البلازما أو السوائل)، ومثالنا على ذلك:

٢- النزف الداخلي (كقرحة الإثنى عشر) أو أثناء عملية جراحية كبيرة أو الحوادث والنزف الخارجي (كالنزف الخارجي في الكسور والحوادث أو الرعاف أو (البواسير)

٣- هبوط القلب أو الانخفاض الشديد في ضغط الدم (حوادث السيارات التي تؤدي إلى الصدمةShock).

٤- الحروق الشديدة حيث إنها تفقد الإنسان كمية كبيرة من البلازما وسوائل الجسم الأخرى كما أنها تسبب الصدمة للمريض التي تؤدي إلى

انخفاض ضغط الدم وبالتالي حدوث الفشل الكلوي .

٥- إصابة الإنسان وخاصةً الأطفال بالإسهال أو القيء الشديد حيث تقل السوائل في جسم الإنسان (الجفاف) Dehydration ومن ثم يقل ضغط الدم مما يؤدي إلى حدوث الفشل الكلوي الحاد .

٦- أسباب ما بعد الكلي Post-renal وفي هذه الحالة أيضا تكون الكلية سليمة ولكن الإصابة ناتجة عن انسداد في مجرى البول (المثانة أو الحالبين معاً أو في الإحليل، وهذا الانسداد ناتج عن تكون حصوة في مجرى البول أو وجود ورم سرطاني أو حدوث تليف أو تضخم في البرستاتة .

٧- أسباب متعلقة بإصابة الكلى نفسها Renal وفي هذه الحالة تتعرض الكلى إلى الالتهاب الشديد ومن ثم حدوث القصور الحاد في وظائفها ومن الأسباب المؤدية إلى الالتهاب الشديد للكلى الآتي :

٨- التهاب الكبيبات الحاد Acute Glomerulonephritis .

٩- بعض أمراض الكلى كنخر الأنابيب الكلوية الحاد Acute Tubular . Necrosisالذي يحدث نتيجة قلة التروية الدموية للكلية وقلة ضغط الدم مما يؤدي إلى نخر (موت) الأنابيب الكلوية وبالتالي حدوث الفشل الكلوي الحاد .

١٠- استخدام بعض الأدوية التي لها تأثيراً سمياً على الكلية مثل بعض المضادات الحيوية كالأمينوجلايكوزايد Aminoglycosides والتتراسيكلين وبعض مشتقات السلفا. ومثل بعض الأدوية المساعدة للنوم كالباربيتيورات ومشتقاته .ومثل بعض أدوية مدرات البول وعقاقير الصبغة المحتوية على اليود. ومثل بعض الأغذية والأسمدة الملوثة صناعياً بالزئبق أو الرصاص كالسمك والمزروعات الملوثة .

١١- انسداد في الشريان أو الوريد الكلوي كحدوث جلطة في أحدهما وهي نادرة الحدوث .

الأعراض والعلامات

يكون المريض في الغالب شاحب اللون بسبب فقر الدم وزيادة السوائل في الجسم، كما تقل مقاومته للميكروبات نتيجة ضعف جهازه المناعي، كما تقل شهيته للطعام ونتيجة ارتفاع المواد السامة في جسمه يحدث غثيان وقيء ونوبات إسهال، ومن أهم أعرض وعلامات المرض الآتي :

١- قلة إفراز البول Oliguria أو توقفه Anuria وعادةً ما يقل إفراز البول إلى أقل من ٤٠٠ مليلتر في اليوم الواحد وهنا يجب أن نفرق بين قلة أو توقف إفراز البول وبين انسداد مجرى البول التي تكون فيه المثانة ممتلئة بالبول ولكن المريض لا يستطيع إخراجه بسبب انحباس البول حيث يشكو المريض آلامًا شديدة وتعسر في عملية التبول ، يمكن علاجها بإدخال قسطرة أو إيجاد فتحة في المثانة .

٢- التسمم البولي Uremia وهي عبارة عن تجمع للبولينا urea والمواد السامة والأملاح والأحماض التي من المفترض أن تفرزها الكلى في الدم واليكم بعض الأعراض والعلامات الناتجة عن تجمع هذه المواد :

٣- ارتشاح الماء (تجمع الماء في الجسم Oedema) وخاصة في الوجه والأطراف السفلي. وتجمع الماء والصوديوم والبوتاسيوم في الدم وعدم إفرازها يؤدي إلى الشعور بالضعف والوهن وأحياناً حدوث فقدان للوعي ونوبات صرع .

٤- ونتيجة تجمع مادة البوتاسيوم في الدم يتأثر القلب ويكون سببًا في توقفه .

٥- تصاب الرئتان بالالتهاب وارتشاح الماء فيها وسرعة التنفس وذلك نتيجة عدم إفراز الأملاح والماء والبولينا وحامض الهيدروجين من الجسم

الوقاية من المرض

إن الحالات التي يتم فيها معالجة الأسباب بصورة مبكرة لا تدخل في مرحلة القصور الكلوي الحاد، وللوقاية من حدوث هذا القصور في الحالات التي تقل فيها التروية الدموية وينخفض ضغط دم المريض فيها (الحوادث وحالات الحروق الشديدة والنزف وجلطات القلب العمليات الكبيرة) يعطى المريض المحاليل اللازمة عن طريق الوريد وتختلف نوعية المحاليل بنوع الحالة، فإذا كان سبب انخفاض ضغط الدم حالة صدمة وجب إعطاء المريض محلول ملح عادي مع أدوية ترفع عنه ضغط الدم، وإذا كان السبب نتيجة حروق (فقدان البلازما) وجب إعطائه دم أو بلازما.

العلاج:

إن ٦٠٪ من مرضى القصور الكلوي الحاد يمكن إنقاذهم وإعادتهم إلى حالتهم الطبيعية، أما المصابون بنخر الأنابيب الكلوية فإنهم وبعد العلاج يظلون يعانون قصورًا كلويًا مزمنًا، ولعلاج مرضى القصور الكلوي الحاد يعطى مادة المانيوتول عن طريق الوريد حيث إن هذه المادة تعمل على زيادة إفراز البول دون أن تمتص من الأنابيب الكلوية وبالتالي تزيد من إفراز الماء وبعض الترسبات الموجودة في الأنابيب الكلوية وبالتالي تقي هذه الأنابيب من الإصابة بالنخر. كما يجب أن تقاس كمية البول المفرزة ولا يعطى المريض من السوائل إلا ما يعادل كمية البول المفرزة بالإضافة إلى الكمية التي يفقدها المريض عن طريق العرق أو القيء أو الإسهال.

يمنع المريض منعا باتاً من تناول البوتاسيوم ويعطى جليكوز وأنسولين وبيكربونات الصوديوم وذلك لتقليل نسبة البوتاسيوم المرتفعة في الدم. تقلل نسبة الطعام المحتوي على البروتينيات المعطاة للمريض. في حالات الالتهاب أو وجود ميكروبات في البول أو الدم يعطى المريض مضادات حيوية بحيث لا تؤثر على الكلية.

يتم اللجوء إلى عملية الغسيل الكلوي Dialysis في الحالات التالية :

- إذا لم تنفع كل الوسائل السابقة.
- حدوث فقدان للوعي أو نوبات تشنج بسبب القصور.
- ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم (٥,٦ ملي في اللتر).
- ارتفاع تركيز البولينا في الدم (٢٠٠ مليجرام لكل ١٠٠ مليلتر من الدم).
- زيادة درجة حموضة الدم (PH) لدرجة الخطورة .

الفشل الكلوي المزمن Chronic renal failure في معظم حالات الفشل الكلوي المزمن يتحطم عدد كبير من النفرونNephron (وحدة عمل الكلية) والباقي لا يكفى لقيام الكلية بعملها، وفي الغالب يكون نتيجة إصابة الكلى لفترة طويلة من الزمن.

الأسباب المؤدية للفشل الكلوي المزمن

١- التهاب الكلىGlomerulonephritis لا يعرف السبب الحقيقي لهذه الإصابة إلا أن إصابة الجسم بالميكروبات يؤدي إلى اختلال في الجهاز المناعي للجسم لتتكون مولدات الأجسام المضادة antigen ونتيجة لذلك يقوم الجسم بتكوين مضادات الأجسام antibodies ليتسرب الناتج في

أغشية الكبيباتglomerule الكلوية .

٢- انسداد المجاري البولية كوجود الحصوة في الحالب أو المثانة أو الإحليل وكتضخم البرستاتة ، وقد سبق شرحها في موضوع الفشل الكلوي الحاد .

٣- ارتفاع ضغط الدم ومرض السكريHypertension & Diabetes

إن نسبة قليلة من حالات ضغط الدم ومرض السكري تنتهي بإصابة الكلى إصابة تؤدي إلى الفشل الكلوي. ولكن إصابة الإنسان بارتفاع ضغط الدم أو السكري تؤدي مع مرور الزمن إلى ضيق الشرايين المغذية للكلية وبالتالي يحصل ضمور في منطقة القشرة للكلية مما يؤدي إلى إصابة الكليتين بالفشل الكلوي المزمن .

٤- الاستخدام المفرط لبعض الأدوية: إن الإفراط في استخدام الأدوية والمسكنات بالذات (استخدامها لفترة طويلة وبجرعات عالية) من أهم الأسباب المؤدية إلى الفشل الكلوي حيث إنها تصيب نخاع الكلية الذي يصب في حوض الكلية مما يؤدي إلى موتها وإليكم بعض أهم العقاقير المسببة لإصابة الكلية بالفشل :

٥- الأدوية المسكنة مثل الباراسيتامول والأسبيرين والفيناسيتين وغيرها .

٦- أدوية الروماتيزم مثل الفينوبروفين والإندوميثاسين والنابروكسين وغيرها .

٧- بعض المضادات الحيوية أهمها مشتقات الأمينوجلايكوزايد .Aminoglycosides

٨- الصبغات الخاصة المستخدمة في الأشعة .

٩- الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان .

١٠- الأدوية المستخدمة في التخدير .

١١- التهاب حوض الكلية المزمن Chronic Pyelonephritis

ويحدث عادة نتيجة ارتفاع البول إلى الحالب (نتيجة عيب خلقي يمكن علاجه جراحياً أو إذا تم حبس البول متعمداً عدة مرات ولفترات طويلة) ومنه إلى حوض الكلية مما يؤدي إلى تكرار الالتهابات الميكروبية التي بدورها تقوم بتحطيم نسيج حوض الكلية ونخاعها وينتهي الأمر بالفشل الكلوي .

أعراض وعلامات المرض

قد لا يشعر المريض بأي أعراض لفترة طويلة ولكن من أهم الأعراض المصاحبة للمرض هي :

- الشعور بالتعب والإرهاق الجسدي والذهني .
- قلة الشهيه للطعام .
- صعوبة في التنفس.
- الضعف الجنسي.
- حكة.
- كثرة التبول (خاصةً ليلاً).

كما أن المريض قد يصاب بفقر في الدم أو ارتفاع في ضغط الدم والتهاب في الأعصاب الطرفية (تنميل) ونتيجة لنقص فيتامين د بصورته النشطة يصاب المريض بلين في العظام.

علاج الفشل الكلوي المزمن

علاج الفشل الكلوي المزمن يتضمن الحمية الغذائية، الأدوية، الغسيل الكلوي، أو زرع الكلى .

١- الحماية الغذائية

أهم ما في الحمية الغذائية لمريض الفشل الكلوي هو خفض كمية البروتينات (الموجودة في البيض واللحوم والبقوليات) التي يتناولها والتعويض عنها بالسكريات والنشويات أو الدهون، وكذلك خفض كمية ملح الطعام والبوتاسيوم (الموجودة في المكسرات والموز والبرتقال والمندرين والجريب فروت).

٢- الأدوية

يعطى المريض الأدوية التالية :

- فيتامين د (vitamine D) لتعويض نقصه .

- شراب هيدروكسيد الألمونيوم Aluminium hydroxide وذلك لمنع امتصاص الفوسفات الذي تكون نسبته عالية عند مرضى الفشل الكلوي .

- حقن الإريثروبيوتين Erythrobiotin لعلاج فقر الدم .

- أدوية تخفيض ضغط الدم .

٣- الغسيل الكلوي (الإنفاذ) أو (الديلزة Dialysis): وهي عبارة عن عملية تنقية الدم من المواد السامة بمعاملته مع محلول سائل الإنفاذ dialysing (fluid)يشبه تركيب البلازما.

٤- زراعة كلي صناعي.

72 السعال الديكي

هي عدوى حادة تصيب الممرات التنفسية العليا، وتتميز بنوبات من السعال تأتي في سلسلة متكررة تسبقها شهقة، ولهذا سمي بالشاهوق. وينتقل هذا السعال مباشرة باستنشاق رذاذ من سعال المصاب وبواسطة أشياء ملوثة به. ومدة الحضانة عادة أسبوع وقد تطول إلى مدة ثلاثة أسابيع. جميع الأطفال ضد السعال الديكي في ومن الموصى به مباشرة التلقيح ضد هذا المرض وفي وقت أبكر من التلقيح ضد الأمراض الأخرى لإثارة حساسية جهازه إلى الجرعات التابعة وإلى أية إصابة من المرض من المحتمل وقوعها، فيبدأ في تكوين الأجسام المضادة في وقت مبكر وبمقادير أكثر كفاية.

مصدر العدوى هو دائما الإنسان. وبعد الشفاء من المرض يكتسب الطفل مناعة تبقى لمدة طويلة.

***

73 البول الدموي

يشخص البول الدموي إذا تم فحص البول بالمجهر ووجد عدد من خلايا الدم الحمراء يزيد عن عشرة خلايا في المجال المجهري الواحد أو إذا تم رؤيتها بالعين المجردة ، هي من العلامات الدالة على وجود مرض في الجهاز البولي. ولكن يجب التفريق (بواسطة الفحص المجهري) بين البول الدموي والبول الملون بسبب مواد كيماوية كاختلاط الهيموجلوبين بالبول وذلك نتيجة إصابة الشخص بالملاريا أو التسمم الدموي أو تم نقل دم غير موافق مع فصيلة دمه أو قد تناول الشخص بعض الأدوية التي تلون البول .

أسباب البول الدموي

يوجد حوالي ثلاثين سبباً أهمها الآتي :

- أسباب نتيجة خلل كيماوي Chemical التي ينتج عنه تكون الحصوات بأنواعها المختلفة.

- أسباب نتيجة الإصابة بالميكروبات Infection كالإصابة بمرض الدرن أو البلهارسيا أو حدث التهابات في حوض الكلية والمثانة (وهي الأكثر انتشاراً عند الإناث).

- أسباب نتيجة أمراض معينة مثل أمراض الدم كمرض البرى برى والناعور (الهيموفليا - وهو مرض سيولة الدم وعدم تجلطه) وسرطان الدم ومرض ازدياد كرات الدم الحمراء ومرض الأنيميا المنجلية (Sickle-cell anemia) وأمراض الحساسية الذاتية (التهاب الكلية) وأمراض هبوط القلب التي يصاحبها الجلطات الدموية المتحركة

- أسباب نتيجة الإصابة بالأورام Tumour كإصابة الكلية أو حوض الكلية بالأورام الخبيثة وإصابة المثانة بالأورام الحميدة أو الخبيثة وإصابة البروستاتة بالأورام الحميدة أو الخبيثة .

- أسباب نتيجة استخدام بعض الأدوية مثل الأدوية المانعة لتجلط الدم أو تناول بعض السموم المسببة لالتهاب الكلية .

- أسباب نتيجة التعرض لحادث Trauma كإصابة نسيج الكلية نفسه أو إصابة الحالب بطلق ناري أو ضربة سكين أو نتيجة خطأ طبي عند تركيب قسطرة الحالب. وأيضاً يمكن أن تصاب المثانة بكدمات دون حدوث تمزق في أنسجتها أو يتمزق جدار المثانة المتصلة أو غير المتصلة بالتجويف البريتوني. كما يمكن للحادث أن يصيب الإحليل ليحدث تمزق جزئي أو كلي .

- أسباب خلقية Congenital مثل تكيس الكليتين الخلقي الوراثي أو الكلية عديدة التكيس أو أن الكلية ذات شكل حدوة الحصان .

أنواع البول الدموي:

١- البول دموي في بادئ البول (غالباً ما يكون نتيجة مرض بالإحليل أو البروستاتة).

٢- البول الدموي في نهاية البول (غالباً ما يكون سببه الإصابة بالبلهارسيا).

٣- البول الدموي المختلط وهذا يكون مستمراً من بداية التبول حتى نهايته ويكون البول مدمم (وغالباً ما يكون نتيجة إصابة الكليتين أو إصابة المثانة بالنزيف).

درجات البول الدموي:

بول دموي بسيط ويكون البول فيه ملون بلون الدم المختلط معه .

١- بول دموي متوسط ويكون لون البول بلون الدم .

٢- بول دموي شديد وهو المصحوب بجلطات دموية في البول مع لون الـدم لكل البول .

العلاج:

يختلف العلاج تبعا لاختلاف سبب الإصابة ومكان الإصابة.

***

74 تضخم البرستاتا

البروستاتة هي غدة بحجم حبة الجوز وتشكل جزءا من الجهاز التناسلي الذكري. وتتألف الغدة من عدة فصوص تحاط بطبقة نسيجية خارجية (محفظة). وتشمل هذه الفصوص كلا من المناطق: المحيطية و المركزية و السدى الأمامي الليفي العضلي و المنطقة الانتقالية. وتتضخم المنطقة الانتقالية والتي تحيط بالإحليل مع التقدم بالعمر بطريقة معتمدة على الهرمونات. ولا يظهر تضخم البروستاتا الحميد BPH عند الذكور المخصيين.

تتموضع البروستاتة خلف المستقيم وأسفل المثانة تماما. ويمكن أن تفحص أو تحس بإدخال إصبع ضمن القفاز إلى المستقيم. ولا يمكن فحص سوى الوجه السطحي الخلفي للغدة بهذه الطريقة فقط. و تحيط البروستاتة بالإحليل - وهو أنبوب يقوم بنقل البول من المثانة لخارج الجسم - لمسافة قصيرة.

تضخم البرستاتا الحميد

مع تقدم عمر الرجل تبدأ البروستاتة في التضخم التدرجي الحميد (حميد يعني انه ليس تضخمًا سرطانيًا) حتى تبدأ بالضغط على مجرى البول الذي يمر بداخلها فتبدأ عندها أعراض يعاني منها الرجل المسن (عادة تبدأ الأعراض بعد سن الخمسين إلا إن في بعض الأشخاص قد يبدأ المرض مبكرا) مثل تأخر نزول البول وضعف قوة سريانه واستمرار نزول القطرات بعد الانتهاء من البول وعدم التفريغ الكامل للمثانة من البول وفي الحالات المتقدمة احتباس البول الكلي، كما يؤدي تضخم البروستاتة إلى زيادة تهيج المثانة والتي تنقبض مع أي كمية من البول بداخلها فيعاني الشخص من كثرة الحاجة للتبول حتى أثناء النوم فتوقظ الشخص من نومه. ومع مرور الوقت تصاب المثانة بالضعف

وتكون هناك عدم مقدرة في الإفراغ الكامل للبول، كل هذا ذلك تضـيق مجـرى البول يسبب للشخص مشاكل كثيرة.

أعـراضـه:

التبوال (تعدد مرات التبول).

- هي الحاجة للتبول عدة مرات خلال النهـار أو الليـل ، وعـادة مـا يـتم إفراغ كمية صغيرة من البول قي كل مرة.
- النوم المتقطع بسبب الحاجة للتبول خلال الليل.

الحاجة الملحة للتبول

- الحاجة المفاجئة والملحة للتبول السريع.
- الإحساس بقرب حدوث تبول دون القدرة على ضبطه.

التقطع

- تدفق ضعيف ومتقطع للبول.
- صعوبة في ابتداء قذف البول.
- وجوب الوقوف والجلوس على المرحاض قبيل الابتداء بالتبول.

إفراغ غير كامل للمثانة

- الشعور بعدم إفراغ المثانة من البول.
- الشعور ببقاء ثمالة بولية رغم وجود التبوال

الجهد

- الحاجة للقيام بجهد ودفع للابتداء بالتبول والمحافظة عليـه لإفـراغ المثانـة بشكل أكبر.

تناقص قوة دفع البول

- تناقص ذاتي لقوة دفع البول عبر الزمن.

التنقيط

- خروج كمية قليلة من نقاط البول بسبب دفع البول الضعيف.

العلاج:

في الحالات الأولية والخفيفة قد لا يعطي الطبيب مريضه دواء سوى بعض النصائح والفحوصات الروتينية والمضادات الحيوية إذا كان هناك التهاب بكتيري.

في حالات أخرى يعطى للمريض أدوية تساعد على نقصان التضخم الحاصل للبروستاتة حيث تعمل هذه الأدوية على انكماش البروستاتة. ومن هذه الأدوية:

العلاج الجراحي

معظم أطباء المسالك البولية يفضلون العلاج الجراحي كحل دائم لتضخم البروستاتة الحميد.

***

75 التهاب البروستاتا

شائع الحدوث، إذ يقدر أن نصف الرجال يعاني من أعراض التهاب البروستاتة في وقت ما من حياتهم. البروستاتة عبارة عن غدة بحجم ثمرة الجوز وتقع تحت المثانة البولية وتحيط البروستاتة بمجرى البول (قناة البول) مثل الكعكة. نستطيع القول بأن التهاب البروستاتة prostatitis ينافس سرطان البروستاتة prostate cancer وتضخم البروستاتة الحميد benign prostatic hyperplasia – BPH فيما يتعلق بنسب الحدوث، الانتشار، وعدد الاستشارات الطبية، وتقدر نسبة حدوثه في الولايات المتحدة من ٥ إلى ٨٪.
تمثل متلازمات التهاب البروستاتة كيان سريري مشترك وجمعت سوية في تصنيف واحد لأنها جميعا عبارة عن الأعراض والعلامات السريرية المرتبطة باضطرابات غدة البروستاتة. في السابق صنفت إلى أربع كيانات سريرية:

١- بكتيري حاد acute bacterial.

٢- بكتيري مزمن chronic bacterial.

٣- لا بكتيري abacterial.

٤- ألم البروستاتة (بروستاتودينيا prostatodynia).

شكل التهاب البروستاتة	الأعراض	إفرازات البروستاتة	نتائج المزرعة
بكتيري حاد	حمى، رعشة، حرقان، ألم في الظهر، بطني سفلي، الخصية أو	زيادة في كريات الدم البيضاء	نمو بكتيري

شكل التهاب البروستاتة	الأعراض	إفرازات البروستاتة	نتائج المزرعة
	ألم منطقة الخصر، تراخي عام أو ضعف، صعوبة في التبول		
بكتيري مزمن	مثل الأعلى ولكن بدون حمى أو رعشة	زيادة في كريات الدم البيضاء	نمو بكتيري
لا بكتيري	مثل الأعلى	زيادة في كريات الدم البيضاء	لا نمو بكتيري
ألم البروستاتة (بروستاتودينيا prostatodynia)	مثل الأعلى	لا كرات دم بيضاء	لا نمو بكتيري

وظيفة البروستاتة هي صنع السائل والأنزيمات التي تساهم في تكوين المني والضرورية للخصوبة الذكرية. عندما تصاب البروستاتة بالالتهاب فإنها من الممكن أن تؤثر على تدفق البول وبالتالي تسبب ظهور الأعراض.

الأسباب

مسببات التهاب البروستاتة غير معروفه في ٩٠٪ من الحالات، والنسبة الباقية يكون سببها بكتيريا. وقديما كان ينسب التهاب البروستاتة إلى مستوى هرمونات الجنس، أنواع الأغذية، الأمراض التناسلية السابقة، التوتر، عوامل نفسية، تحسس، والحالة الاجتماعية. ولقد قام بعض الباحثين بمحاولة الكشف عن تلك المسببات فتم دراسة تأثير العمر، العرق، الجراثيم بما فيها الفيروسات

والأمراض التناسلية الجنسية، حمض البول، النشاط الجنسي وعوامل أخرى كثيرة. ولكن لا تزال أصابع الاتهام تتجه إلى البكتيريا كسبب أساسي.

تشخيص المرض

تشخيص التهاب البروستاتة البكتيري الحاد يتم بشكل مباشر وبسهولة في المعمل. ولكن من الناحية الأخرى، فإن التشخيص المعملي لالتهاب البروستاتة المزمن وألم البروستاتة (بروستاتودينيا) يمثل تحديا خاصا. فالتهاب البروستاتة المزمن له سجل ضعيف في نجاح المعالجة. فالدراسات الحديثة تقترح أن الحالات التي توصف بأنها التهاب البروستاتة الغير بكتيري المزمن (بروستاتودينيا) من الممكن أن يكون في الواقع بسبب مرض مُعْدٍ. يربط بعض المرضى بدء أعراضهم بالنشاط الجنسي - أحيانا يكون مرتبطا بحدوث التهاب حاد في مجرى البول (الإحليل)، في حين لم يبين الآخرون أي علاقة إلى النشاط الجنسي.

استخدام المضادات الحيوية قد يؤدي إلى زوال مؤقت للأعراض. يوجد عدة ميكروبات ترتبط بحدوث هذه المتلازمة، مثل تريكوموناس فاجيناليس Trichomonas vaginalis، كلاميديا تراكوماتيس Chlamydia trachomatis، مايكوبلاسما mycoplasma، ستافيلوكوكي staphylococci، كورينيفورمز coryneforms و الفيروسات viruses. هذه البيانات جدلية، إذ قد فشل بعض الباحثون في العثور على هذه الميكروبات الدقيقة في المزارع أو أنهم عثروا عليها في ظروف نادرة. التحليل المعملي يواجه صعوبة بسبب وجود مواد مثبطة في إفراز البروستاتة، بالإضافة إلى الاستخدام السابق والمتعدد للمضادات الحيوية.

قد تحدث العدوى البكتيرية لغدة البروستاتة بسبب إصابة مجرى البول (الإحليل) بالتهاب بكتيري أو بسبب ارتجاع reflux البول الملوث في قنوات البروستاتة التي تصب في مجرى البول. تضمنت الطرق الممكنة الأخرى للإصابة

غزو من بكتيريا المستقيم (نهاية الأمعاء). يوجد هناك ارتباط بين التهاب البروستاتة البكتيري وإصابة المسالك البولية بعدوى، فعندما يصاب المريض بالتهاب البروستاتة البكتيري الحاد، يصاب بحمى مفاجئة، وتظهر علامات وأعراض التهاب المسالك البولية المتعارف عليها.

التهاب البروستاتة البكتيري المزمن مرض ماكر يتميز بانتكاسة مستمرة لعدوى المسالك البولية وتواجد مستمر للبكتيريا في البروستاتة بالرغم من تكرار استخدام المضادات الحيوية المتعددة. يوجد متلازمة ثالثة، وهي التهاب البروستاتة الذاتي المزمن chronic idiopathic prostatitis (أحيانا يطلق عليه التهاب بروستاتة بكتيري، أو التهاب بروستاتة لا بكتيري أو ألم البروستاتة - بروستاتودينيا). في هذا النوع قد يكون إفراز البروستاتة مختلطًا مع أعداد زائدة من الخلايا الناتجة عن الالتهابات وربما لا توجد بكتيريا في المزرعة. فإفراز البروستاتة من مرضى كثيرين تبدو عادية. ولهذا تقترح الدراسات الحديثة بأن لا يكون هناك تمييز لألم البروستاتة (بروستاتودينيا) عن التهاب البروستاتة غير البكتيري.

يشعر العديد من الباحثين بأن أغلبية المرضى بالتهاب البروستاتة يكون سبب الالتهاب لديهم جرثومة ما، ولكن أحيانا كثيرة لا يتم العثور على الجرثومة المسببة للالتهاب. ويدعو بعض الباحثين إلى زيادة مدة المزرعة إلى ٥ أيام بدلا من يومين والبعض الآخر يدعو إلى استخدام التقنيات الحدثية مثل البي سي آر (PCR) لمحاولة الكشف على الأجزاء الجينية الجرثومية. فإن وجدت تلك الإشارات الجرثومية يمكن أن نتوقع الاستجابة إلى العلاج بالمضادات الحيوية، وإن لم توجد فسيكون من الأفضل تفادي النفقة والآثار الجانبية الناتجة عن الاستخدام غير الضروري والمطول للمضادات الحيوية، والتوجه حينها إلى

العلاج بواسطة مضادات الالتهاب الأدوية العصبية العضلية، قد يكون هو الاختيار الأفضل في هذه الحالات.

ولا يزال السؤال قائما إن كان للخمائر yeasts أي دور فعال في مرضى التهاب البروستاتة ويعتقد بعض الباحثين بأن للفطريات fungi دورًا في التهاب البروستاتة وبالذات عندما تفشل محاولات العلاج بالمضادات الحيوية.

العلاج:

لعلاج التهاب البروستاتة بجميع أنواعه تم في عدة دراسات طبية استخدام أدوية خاصة بتضخم البروستاتة الحميد، أدوية مضادات الالتهاب، المضادات الحيوية، العلاج الحراري، وأدوية مختلفة أخرى.

تشكل المضادات الحيوية الركن الأساسي في العلاج على الرغم من أن نتائج الزراعة تكون غالبا سلبية. السبب لهذا الاستخدام غير الموثق للمضادات الحيوية عائد إلى أن العديد من المرضى يستفيدون من ذلك.

تدليك البروستات المتكرر prostate massage، الذي كان يعتبر العلاج التقليدي والقياسي لالتهاب البروستاتة لعقود (والذي تم وقفه بعد عام ١٩٦٨)، أصبح يستخدم ثانية، والسبب في ذلك جزئي بسبب عجز العلاج الطبي التقليدي على تحسين أعراض أكثر المرضى، ولكن أيضا بسبب الاعتقاد بأن تلك العدوى الجرثومية المزمنة توجد في غدة البروستاتة في قنوات مسدودة على هيئة خراجات صغيرة جدا. إن الجمع بين تدليك البروستاتة والمضادات الحيوية للمعالجة في الحالات المقاومة والصعبة ربما يساعد، ولكن قيمته النهائية يجب أن تثبت بواسطة الدراسات.

الاستخدام غير التقليدي لبعض أنواع الأغذية اكتسب شعبية في معالجة

متلازمات ألم الحوض المزمن، فبعض المرضى تحسنت حالتهم بعد استخدام quercetin، والذي تم تسويقه مؤخرا تحت اسم بروستا - كيو Prosta-Q.

ويوجد خيار مثير آخر وهو صادات ألفا alpha-blockers مثل diphenoxybenzamine، phenoxybenzamine، baclofen، finasteride والتي تستخدم لعلاج تضخم البروستاتة الحميد. فبالرغم من أن آلية تأثيرها ما زالت غير واضحة، إلا أنها قد أفادت في تحسين حالات بعض المرضى.

العلاج الحراري باستخدام موجات الميكرواف أفاد أيضا في تحسين حالات بعض المرضى.

* * *

76 التهابات الكبد

الالتهاب الفيروسي (فيرس أ)

فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ويكون أحيانا مميتًا، ويصيب الفيروس ما يقارب ١,٤ مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة . أثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها الفيروس ، تكون نسبة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) أكثر من نسبة الإصابة بالتفوئيد .

الإصابة

يوجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (أ)، وتنتشر العدوى عادة من شخص إلى شخص أو تتم الإصابة عن طريق الأكل والشرب الملوثين بهذا الفيروس من شخص مصاب به. فمثلا تتم العدوى عن طريق تناول الطعام غير المطهي (مطبوخ) كالمحارshellfish ، السلطات، الفواكه التي تؤكل بدون تقشير بعد غسله بماء ملوث أو بعد تلوثه من عمال المطاعم المصابين بالفيروس.

أعراض المرض

الذين يصابون بأعراض واضحة يصابون بأعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا (حمى، قشعريرة)، أيضا ربما تشمل الأعراض فقدان الشهية للطعام، غثيان، يرقان (اصفرار الجلد والعينين)، تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي، تحول البراز إلى اللون الفاتح، ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن، وضعف عام أوإعياء.

التهاب الكبد الوبائي (أ) لا يتحول إلى مرض مزمن ولكن الشفاء التام

يكون بطيئًا. الإصابة عند الأطفال (بالذات أقل من ٦ سنوات) عادة تكون الإصابة بدون أعراض واضحة. بالنسبة للبالغين تستمر الأعراض لمدة شهر تقريبا والشفاء التام يستغرق ٦ أشهر. تحدث انتكاسه مرضية عند ٢٠٪ من المرضى. هذه الانتكاسه تضعف المريض لمدة ١٥ شهر تقريبا.

لقاح واقي

بالإمكان تجنب الإصابة بالفيروس بواسطة اللقاح الواقي أو المستضدات المناعية immune globulin. المستضدات المناعية توفر حماية قصيرة المفعول (٣-٥ أشهر). أما اللقاح الواقي أو التطعيم فيوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة ٤ سنوات تقريبا.

احم نفسك من الإصابة

إذا كنت تعيش في مكان مصاب بالفيرس أو تنوي السفر إلى بلد ينتشر فيه الفيروس أو تتعرض لخطر الإصابة لسبب ما فإنه بالإمكان تجنب الإصابة باتباع التالي :

- غسل اليدين جيدا قبل الأكل.
- غلي ماء الشرب أو شراء مياة صحية .
- عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالمحار، السلطات، والفواكه التي تؤكل بدون. تقشير. هذه المأكولات ربما تكون ملوثة حتى في أفخم المطاعم.
- تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع.
- التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ)

العلاج:

لا يوجد دواء خاص لعلاج التهاب الكبد الوبائي (أ) ويتم اتباع الآتي :

- أخذ قسط من الراحة .
- استخدام المسكنات مثل باراسيتامول Paracetamol لتخفيف الحرارة وتسكين الألم .
- أما فيما يتعلق بقلة الشهية، فيستطيع الشخص تناول أي شيء يشتهيه دون أي تحفظات، ويستحسن الإكثار من السوائل والفاكهة الطازجة بعد غسلها جيدا .

ومن الأهمية أن يتخذ المريض الاحتياطات اللازمة لمنع إصابة الآخرين وخاصة من هم حوله، وذلك بعدم مشاركتهم في الأكل والشرب، وكذلك في أغراضه الشخصية، كما يجب عليه الاهتمام بالنظافة وغسل الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا، وخاصة بعد الذهاب إلى الحمام ويجب الاستمرار على هذا النظام لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بداية الأعراض حيث إن الشخص يكون شديد العدوى للآخرين خلال هذه الفترة.

يتم تدمير الفيروس عند تعرضه لحرارة ٨٥ درجة مئوية لمدة دقيقة ويمكن قتله في ماء الشرب بإضافة الكلورين. لذا لابد من طبخ الطعام جيدا وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه جيداً قبل الاستعمال الآدمي.

***

77 التهاب كبدي فيروسي (ب)

التهـاب الكبـد الفيروسـي (ب) يعتـبر مشـكلة صـحية عالميـة رئيسـية. في الحقيقة، المرض يأتي في الترتيب الثاني بعد التبـغ كسـبب للإصـابة بالسـرطان. بالإضافة لذلك، فيروس التهاب الكبـد (ب) يعتـبر أكثـر عـدوى مـن فـيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيـدز .في الولايـات المتحـدة يصـاب ٣٠٠,٠٠٠ إنسـان كـل سـنة. تقريبـا يمـوت ٥,٩٠٠ إنسـان سـنويا كنتيجـة للمرض: ٤,٠٠٠ من التليف الكبدي؛ ١,٥٠٠ من سرطان الكبد؛ و٤٠٠ من تطور سريع لالتهاب الكبد.

أعراض الإصابة بالفيروس

بعد الإصابة بالفيروس بـ ٦٠-١٢٠ يوم تبـدأ الأعـراض بـالظهور. ولكـن تظهر الأعراض فقط في ٥٠٪ من المصابين البالغين، أما بالنسبة للرُّضَّع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعـض النـاس يصـبحون مرضـى جدا بعد إصابتهم بالفيروس.

أما الأعراض المرضية فيمكن ان تشمل:

- يرقان (اصفرار الجلد والعينين).
- تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي .
- تحول البراز إلى اللون الفاتح .
- أعراض كأعراض الأنفلونزا (فقدان الشهية، ضعف عام وإعياء، غثيان وقيء).

- حمى، صداع أو ألم في المفاصل.
- طفح جلدي أو حكة.
- ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن.
- عدم تحمل للطعام الدسم والسجائر .

هذه الأعراض عادة لا تظهر لدى أغلبية المرضى المصابين بهذا الفيروس ولكنها تكون شائعة أكثر عند الذين يصابون بالالتهاب وهم كبار. الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تحديد المرض هي تحليل الدم الخاص بهذا الفيروس.

العدوى

يتواجد فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) في الدم وسوائل الجسم الأخرى مثل (السائل المنوي - الإفرازات المهبلية - حليب الأم - الدموع - اللعاب). وتتم العدوى عند التعرض لهذه السوائل أثناء المعاشرة الجنسية، استخدام إبر ملوثة، عن طريق الفم، أو عن طريق جرح أو خدش في الجلد. بمقدور فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) العيش على سطح المواد الملوثة لمدة شهر ومن الممكن الإصابة به من خلال المشاركة في استخدام أدوات الحلاقة أو فرش الأسنان. ومع ذلك فإنه في حوالي من ٣٠٪ من الحالات لا تعرف الطريقة التي تمت بها العدوى .

إذا نستطيع تلخيص طرق انتقال هذا الفيروس من شخص إلى آخر كالتالي :

١- من الأم إلى الجنين.

٢- انتقال بين أفراد العائلة.

٣- انتقال عن طريق الممارسة الجنسية وسوائل الجسم.

٤- طرق أخرى غير معروفة .

منع الإصابة بهذا الفيروس

- تأكد من أنك وأفراد عائلتك قد تلقيت الـ ٣ جرعات التطعيمية .
- استخدام العازل الطبي عند المعاشرة الجنسية (إذا لم يكن لدى أحد الزوجين مناعة ولم يتلق التطعيم وكان أحدهما مصابا أو حاملا للفيروس).
- ارتداء القفازات عند لمسك أو تنظيفك لأي دم. في حالة عدم توفر قفازات واقية ينصح عند تنظيف منطقة بها دم لشخص آخر استخدم قطعة من القماش وكثيراً من الماء بعد التأكد من أنه لا يوجد جروح في الأيدي .
- تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة (مثلا الأمواس في محلات الحلاقة)، وفرش الأسنان أو أقراط التي توضع في ثقب الأذن أو الأنف للسيدات والأدوات المستخدمة لهذا الغرض ومقصات الأظافر، وأدوات الحجامة والوشم والختان .
- تجنب الاشتراك مع الآخرين في مضغ اللبان أو إعطاء الطفل طعاما ممضوغا من قبل الآخرين .
- تأكد من تعقيم الإبر والمعدات الطبية ذات الاستعمال المشترك مثل معدات طبيب الأسنان .

لا ينتقل التهاب الكبد الفيروسي (ب) عن طريق التعاملات البسيطة مثل :

- المصافحة.
- القبلات العادية التي لا تحمل لعابا.

- تناول طعام تم إعداده عن طريق شخص حامل للفيروس.
- زيارة مصاب بالمرض.
- اللعب مع طفل حامل الفيروس .
- العطاس أو السعال.
- الأكل والشرب من وعاء واحد.

ماذا يحدث بعد الإصابة بالفيروس؟

بعد الإصابة يقوم جهاز المناعة بتخليص الجسم من الفيروس عند ٩٥٪ من البالغين وبذلك يتم شفاؤهم خلال شهور قليلة ولن تتم إصابتهم به مرة أخرى بسبب تكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس والتي يمكن اكتشافها بواسطة تحليل الدم المسمى إن تي إتش بي أس .Anti-HBs هذا يعني أن المريض قد شفي من هذا المرض ولن يعود إليه مرة أخرى وليس حاملا للفيروس، أي لن ينقل الفيروس للآخرين.

تكون نتيجة هذا التحليل Anti-HBs غالباً إيجابية عندما يأخذ الشخص التطعيم الخاص بالالتهاب الكبدي الفيروسي (ب).

أما بالنسبة لحوالي ٥٪ من البالغين و٢٥٪ إلى ٥٠٪ من الأطفال أقل من ٥ سنوات و٩٠٪ من حديثي الولادة المصابين بالالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) لا يستطيعون التخلص من هذا الفيروس ، ويصبحون بذلك مصابين أو حاملين لهذا الفيروس، أي بإمكانهم نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين.

الفرق بين حامل الفيروس والمصاب بالمرض

الحامل للفيروس عادةً لا تحدث له أية علامات أو أعراض للمرض كما أن

إنزيمات الكبد لديه تكون طبيعية ولكنه يظل مصاباً لسنوات عديدة أو ربما مدى الحياة ويكون قادراً على نقل الفيروس لغيره. معظم حاملي الفيروس لا يعانون من مشكلة حقيقية مع الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) ورغم أنهم يعيشون بصحة جيدة إلا أن قلة منهم يكونون عرضةً أكثر من غيرهم للإصابة بالالتهاب الكبدي المزمن والتليف وأورام الكبد. والأورام تنشأ عادة عند الأشخاص الذين أصبح لديهم تليف كبدي.

منعاً من انتقال هذا الفيروس بواسطة حامل الفيروس يجب عليه ما يلى:

- لا يقوم بالمعاشرة الجنسية إلا إذا كان الطرف الآخر لديه مناعة أو قد تلقى التطعيمات اللازمة ضد هذا الفيروس وإلا فعليه أن يلتزم بارتداء العازل الطبي.
- لا يتبرع بالدم أو البلازما أو أي من أعضاءه للآخرين أو أن يشارك استخدام أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر.
- لا يقوم بالسباحة في المسابح في حالة وجود جروح في الجلد.

ويجب على حامل الفيروس:

- مراجعة الطبيب المختص كل ٦-١٢ شهراً لعمل الفحوصات اللازمة والتأكد من أن الكبد على ما يرام
- الابتعاد نهائياً عن تناول المشروبات الكحولية لما لها من أثر مدمر على الكبد وخاصة لحاملي هذا الفيروس.
- عدم استعمال الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب وتحت إشرافه وذلك لأن كثير من الأدوية من الممكن أن تؤثر على الكبد.
- تناول الغذاء الصحي المتوازن والمواظبة على ممارسة الرياضة.

- فحص أفراد العائلة وإعطاء التطعيم لغير الحاملين للفيروس والذين ليس لديهم مناعة .
- أخذ الحذر من الإصابة بفيروس الكبد (د).

أما المصاب بالمرض فهو مصاب بالفيروس إصابة مزمنة أي لم يستطيع التخلص منه خلال ستة أشهر مع وجود ارتفاع في أنزيمات الكبد. يتم تأكيد الإصابة المزمنة عن طريق أخذ عينة من الكبد وفحص نشاط الفيروس في الدم HBe-Ag وHBV-DNA أو ما يسمى بتحليل الـ .PCR وهذا يعني أن الفيروس يهاجم الخلايا وإذا استمر هذا الالتهاب المزمن النشط لفترة طويلة فمن الممكن ظهور أنسجة ليفية داخل الكبد وهذا ما يسمى بالتليف الكبدي. والتليف يؤدي إلى :

١- إلى خشونة الكبد وتورمها.

٢- الضغط على الأوردة مما يعيق تدفق الدم فيها ومن ثم يرتفع ضغط الوريد البابي مما يؤدي إلى ظهور دوالي في المريء والمعدة أحياناً والتي قد تنفجر مسببة نزيفاً دموياً يظهر على شكل قيء دموي أو تحول لون البراز إلى اللون الأسود وقد يؤدي إلى ظهور الاستسقاء والتعرض لحدوث اعتلال المخ والغيبوبة الكبدية

٣- قابلية أكبر لظهور أورام الكبد .

العلاج:

هل يوجد علاج للالتهاب الكبدي الفيروسي (ب)؟

يوجد الدواء المسمى الإنترفيرون interferon والذي ثبتت فاعليته في السيطرة على المرض في حوالي ٣٠٪ من المرضى. هناك أيضا بعض الأدوية

الأخرى والتي ثبتت فاعليتها حديثا مثل دواء Lamuvidine لاموفيدين .ولا تزال الأبحاث مستمرة لإيجاد أدوية أخرى ذات فاعلية كبيرة وأقل مضاعفات. وتم الآن اعتماد العقارات الجديدة المشتقة المطورة للإنترفيرون وهي بيج-إنترفيرون peginterferon alfaوالنتائج تعتبر فعلا مشجعة جدا.

ماذا عن الحمل إذا كانت الأم مصابة أو حاملة للفيروس (ب)؟

أكثر من ٩٠٪ من الحوامل اللاتي لديهن هذا الفيروس ينقلن العدوى لأطفالهن عند الولادة، ولهذا يجب على النساء الحوامل إجراء اختبار التهاب الكبد (ب) خلال فترة الحمل لمعرفة ما إذا كن مصابات به أم لا، و لا بد من تطعيم جميع الأطفال بعد الولادة مباشرة لحمايتهم من الإصابة بهذا المرض ولإكسابهم مناعة تستمر معهم لمدة طويلة، إن برنامج التطعيم الإجباري ضد هذا الفيروس لجميع المواليد يقيهم شر الإصابة بهذا الفيروس وهو فعال في حدود ٩٥٪.

الالتهاب الكبدي بفيرس (ج)

الالتهاب الكبدي الوبائي (ج) قاتل

وهو يوصف غالبا بالوباء «الصامت»، الالتهاب الكبدي الوبائي (ج) يبقى مجهولاً بشكل نسبي وعادة يتم تشخصيه في مراحله المزمنة عندما يتسبب بمرض كبدي شديد. الالتهاب الكبدي الوبائي (ج) أكثر عدوى وأكثر شيوعا من فيروس إتش آي في HIV (الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز) ويمكن أن يكون مميتًا. فالالتهاب الكبدي الوبائي (ج) يصيب على الأقل ١٧٠ مليون إنسان على مستوى العالم بضمن ذلك ٩ مليون أوربي و٤ مليون أمريكي. فهو يعتبر أكثر من تهديد للصحة عامة، إذ بإمكانه أن يكون الوباء العالمي القادم .

الالتهاب الكبدي الوبائي (ج)،وما ينتج عنه

ينتقل بشكل أساسي من خلال الدم أو منتجات الدم المصابة بالفيروس. فهو واحد من عائلة من ستة فيروسات (أ، ب، ج، د، هـ و) أو (A, B, C, E, D, G) تسبب الالتهاب الكبدي والسبب الرئيسي لأغلبية حالات التهاب الكبد الفيروسي. بعد الإصابة بالفيروس يستغرق تطور مرض الكبد الحقيقي حوالي ١٥ سنة. ربما تمر ٣٠ سنة قبل أن يضعف الكبد بالكامل أو تظهر الندوب أو الخلايا السرطانية. «القاتل الصامت»، الالتهاب الكبدي الوبائي (ج)، لا يعطي إشارات سهلة التمييز أو أعراض. المرضى يمكن أن يشعروا ويظهروا بشكل صحي تام، لكنهم مصابون ويصيبون الآخرين.

طبقا لمنظمة الصحة العالمية، ٨٠٪ من المرضى المصابين يتطورون إلى التهاب الكبد المزمن. ومنهم حوالي ٢٠ بالمائة يصابون بتليف كبدي، ومن ثم ٥ بالمائة منهم يصابون بسرطان الكبد خلال العشرة سنوات التالية. حاليا، يعتبر الفشل الكبدي بسبب الالتهاب الكبدي (ج) المزمن السبب الرئيسي لزراعة الكبد في الولايات المتحدة. ويكلف ما يقدر بـ ٦٠٠ مليون دولار سنويا في النفقات الطبية ووقت العمل المفقود.

لقد تم التعرف على الفيروسات المسببة للالتهاب الكبدي (أ) و) ب) منذ زمن طويل إلا أن الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (ج) لم يتم التعرف عليه إلا في عام ١٩٨٩ م. ولقد تم تطوير وتعميم استخدام اختبار للكشف عن الفيروس (ج) عام .1992 هذا الاختبار يعتمد على كشف الأجسام المضادة للفيروس ويعرف باسم:(ANTI-HCV)

كيفية انتقال العدوى بالفيروس (ج)

يتم انتقال العدوى بهذا الفيروس بالطرق التالية:

- نقل الدم، منتجات الدم (المواد المخثرة للدم، إدمان المخدرات عن طريق الحقن، الحقن).
- زراعة الأعضاء (كلية، كبد، قلب) من متبرع مصاب .
- مرضى الفشل الكلوي الذين يقومون بعملية الغسيل الكلوي معرضين لخطر العدوى بفيروس الالتهاب الكبدي (ج).
- استخدام إبر أو أدوات جراحية ملوثة أثناء العمليات الجراحية أو العناية بالأسنان .
- الإصابة بالإبر الملوثة عن طريق الخطأ .
- المشاركة في استعمال الأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة أو أدوات الوشم .
- العلاقات الجنسية المتعددة الشركاء. الفيروس لا ينتقل بسهولة بين المتزوجين أو من الأم إلى الطفل ولا ينصح باستخدام الواقي أو العازل الطبي للمتزوجين، ولكن ينصح باستخدامه لذوي العلاقات الجنسية المتعددة .

أهم طريقتين لانتقال العدوى هما إدمان المخدرات عن طريق الحقن بسبب استعمال الإبر وتداولها بين المدمنين لحقن المخدرات، ونقل الدم ومنتجاته. لذلك كان مستقبلو الدم حتى عام ١٩٩١ معرضين لخطر العدوى بفيروس الالتهاب الكبدي (ج). كذلك أصبح الالتهاب الكبدي من نوع (ج) واسع الانتشار بين مرضى الناعور أو الهيموفيليا (Hemophilia مرض عدم تجلط الدم) والذين يتم علاجهم بواسطة مواد تساعد على تخثر الدم والتي كانت تعد من دم آلاف المتبرعين قبل اكتشاف الفيروس .وتحدث العدوى أيضاً بين

الأشخاص دون وجود العوامل التي تم ذكرها ولأسباب غير معروفة.

على العكس من فيروس الالتهاب الكبدي (أ) ففيروس الالتهاب الكبدي (ج) لا يتم نقله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز. كما أن فيروس الالتهاب الكبدي (ج) غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة.

العوامل التي تساعد علي تطورالمرض

يوجد بضعة عوامل مساعدة تلعب دور مهم في تطور التليف الكبدي:

١- العمر الوقت العدوى (في المعدل، المرضى الذين يصابون بالمرض في عمر أكبر يكونون عرضة لتتطور المرض بشكل سريع، بينما التطور يكون أبطأ في المرضى الأصغر).

٢- إدمان الخمور (كل الدراسات تأكد على أن الكحول عامل مشارك مهم جدا في تطور الإلتهاب الكبدي المزمن إلى تليف كبدي).

٣- عدوى متزامنة مع إتش آي فيHIV (الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز).

٤- عدوى متزامنة مع فيروس الالتهاب الكبدي (ب).

ما يحدث بعد الإصابة بعدوى الالتهاب الكبد (ج)

معظم المصابين بالفيروس لا تظهر عليهم أعراض في بادئ الأمر ولكن البعض ربما يعاني من أعراض الالتهاب الكبدي الحاد (يرقان أو ظهور الصغار). قد يستطيع الجسم التغلب على الفيروس والقضاء عليه، ونسبة حدوث ذلك تكون بحدود ١٥٪. النسبة الباقية يتطور لديها المرض إلى الحالة المزمنة.

نسبة الحالات التي تتحول من التهاب حاد إلى مزمن تقدر بـ ٧٠٪-٨٥٪

وأن نسبة ٢٥٪ منها تتحول من التهاب مزمن إلى تليف في الكبد خلال ١٠ سنوات أو أكثر. الالتهاب المزمن مثل الحاد يكون بلا أعراض ولا يسبب أي ضيق، ماعدا في بعض الحالات التي يكون من أعراضها الإحساس بالتعب وظهور الصفار وبعض الأعراض الأخرى. عندما يصاب المريض بتليف الكبد تظهر أعراض الفشل الكبدي عند البعض، وربما لا تظهر أعراض للتليف وربما يكون السبب الوحيد لاكتشافه تضخم الكبد والطحال أو غيره من الأعراض. التليف في الكبد من الممكن أن يعرضه لظهور سرطان الكبد. تطور الالتهاب الكبدي (ج) بطيء ويحتاج إلى عقود من الزمن، لذلك فأي قرار تنوي اتخاذه بخصوص العلاج ليس مستعجلا ولكن يجب أن لا تهمل العلاج.

احتمالات نقل العدوى من خلال الممارسات الجنسية

الفيروس لا ينتقل بسهولة بين المتزوجين ولا ينصح باستخدام الواقي أو العازل الطبي للمتزوجين، ولكن ينصح باستخدامه لذوي العلاقات الجنسية المتعددة الشركاء. نسبة الالتهاب الكبدي (ج) أعلى بين المجموعات التي تمارس علاقات جنسية مختلطة أو شاذة مثل محترفي الدعارة أو ممارسي اللواط. وهنا يصعب التفريق بين تأثير عوامل أخرى مثل إدمان المخدرات عن طريق الحقن. يوجد بضعة عوامل قد تلعب دور في نسبة الإصابة بالالتهاب الكبدي (ج) من خلال الممارسات الجنسية مثل مستوى الفيروس في الدم وطبيعة الممارسة الجنسية من ناحية التعرض للتلوث بالدم(أثناء الدورة الشهرية أو وجود تقرحات في الجهاز التناسلي) أو تزامن عدوى مع إتش آي في (HIV الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز) أو أمراض جنسية أخرى أو الاتصال جنسيا عن طريق الشرج (اللواط).

هل هناك احتمال لنقل العدوي إلى أفراد العائلة؟

فيروس الالتهاب الكبدي (ج) لا يتم نقله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز ولذلك فهو غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة. نسبة انتقال العدوى تزداد قليلا إذا تمت المشاركة في استعمال الأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان. لا يجب القلق من احتمال نقل العدوى عن طريق الطعام والشراب عن طريق الشخص الذي يقوم بتجهيزها.

هل هناك احتمال لنقل العدوي من الأم وليدها؟

لا يمنع الحمل بالنسبة للنساء المصابات بفيروس الالتهاب الكبدي (ج). ولا يوصى بإجراء فحص لفيروس الالتهاب الكبدي (ج) للنساء الحوامل. فنسبة الانتقال العمودي (من الأم إلى الطّفل) أقل من ٦٪. ولا يوجد أي طريقة لمنع ذلك. ومع ذلك فالأطفال المصابون بهذا الفيروس منذ الولادة لا يتعرضون لمشاكل صحية في سنوات العمر الأولى. يلزم إجراء مزيد من الدراسات لمعرفة تأثير الفيروس عليهم مع تقدمهم في العمر.

يبدو أن خطر الانتقال أكبر في النساء ذوات المستويات العالية من الفيروس في الدم أو مع وجود عدوى متزامنة مع إتش آي فيHIV (الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز). طريقة الولادة (قيصرية أو طبيعية) لا يبدو أنها تؤثر على نسبة انتقال فيروس الالتهاب الكبدي (ج) من الأم إلى الطفل. كما لا يوجد ارتباط بين الإرضاع عن طريق الثدي والعدوى من الأم إلى الطفل. ولكن ينصح بوقف الإرضاع عن طريق الثدي إذا تعرضت حلمات الثدي للتشقق أو إذا أصيب الثدي بعدوى جرثومية إلى أن يتم حل المشكلة.

أعراض الالتهاب الكبدي (ج)

- يأتي المريض أحياناً بأعراض تشير إلى وجود تليف بالكبد مثل الصفار

الذي يصاحب الاستسقاء، أو تضخم الكبد والطحال أو نزيف الـدوالي أو أي أعراض شائعة مثل التعب .

- الأعراض عادة غير شائعة وإذا وجدت فإن هذا ربما يـدل علـى وجـود حالة مرضية حادة أو حالة مزمنة متقدمة .

- يكتشف بعض الأشخاص وجود المرض لديهم بالمصـادفة عنـد إجـراء اختبار دم والذي يظهر وجود ارتفاع في بعض أنزيمات الكبـد والمعروفـة باسـم ALTو AST والفحوصات الخاصة بفيروس (ج).

ماذا إذا كنت لا تشعر بالمرض؟

العديد من الأشخاصِ المصـابين بالالتهـاب الكبـدي (ج) المـزمن لا يوجـد لديهم أعراض، لكن يجب مراجعة الطبيب لتلقـي العـلاج. بعـض الأشـخاصِ يشكون فقط من تعب شديد.

طرق الوقاية

لسوء الحظ لا يوجـد حتـى الآن تطعـيم أو عـلاج وقـائي ضـد الالتهـاب الكبدي (ج) ولكـن توجـد بعـض الإرشـادات الـتي يمكـن اتباعهـا للحـد مـن الإصابة به:

- استعمال الأدوات والآلات الطبية ذات الاستعمال الواحد لمرة واحـدة فقط مثل الإبر .
- تعقيم الآلات الطبية بالحرارة (أوتوكلاف - الحرارة الجافة).
- التعامل مع الأجهزة والنفايات الطبية بحرص .
- تجنب الاستعمال المشترك للأدوات الحادة مثل (أمواس الحلاقـة والإبـر وفرش الأسنان ومقصات الأظافر).

- تجنب المخدرات .
- المرضى المصابون بالالتهاب الكبدي (ج) يجب أن لا يتبرعوا بالدم لأن الالتهاب الكبدي (ج) ينتقل عن طريق الدم ومنتجاته .

هناك شبه إجماع في الوقت الحالي على أن الأشخاص المصابين بالفيروس (ج) يجب ألا يقلقوا من انتقال العدوى إلى ذويهم في البيت، أو إلى الذين يعملون أو يتعاملون معهم إذا اتبعوا التعليمات السابقة. لأن الفيروس (ج) لا ينتقل عن طريق الأكل والشرب، لذا فإن الأشخاص المصابين بالفيروس (ج) يمكن أن يشاركوا في إعداد الطعام للآخرين.

الشخص المصاب بالالتهاب الكبدي (ج) معرض أيضا للإصابة بالالتهاب الكبدي (أ) و (ب). ويلزم استشارة طبيب بخصوص إمكانية التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (أ) أو (ب).

إلى أواخر التسعينيات تم استخدام دواء إنترفيرون ألفا Alfa Interferon عن طريق الحقن ٣ مرات أسبوعيا مع دواء ريبافيرين ribavirin عن طريق الفم لعلاج الالتهاب الكبدي المزمن (ج) لمدة ٦ أو ١٢ شهرا وكانت نتائجه غير مشجعة وبالذات في العالم العربي .

ولكن الآن وبعد أن تم تطوير دواء الإنترفيرون بشكل مختلف أدى إلى زيادة فاعليته بشكل كبير فإن الأطباء ينصحون باستخدام الإنترفيون المطور والمسمى بيج-إنترفيرون peginterferon alfa ويعطى مرة واحدة أسبوعيا بدلا من ٣ مرات. والنتائج تعتبر فعلا مشجعة جدا إذ أصبح بإمكان الأطباء الآن القول بأنه يتوفر علاج للالتهاب الكبدي الوبائي ج.

الإلتهاب الكبدي الوبائي (د)

الفيروس (د) ويسمى أيضا بفيروس الدلتا Delta virus لا يستطيع استنساخ نفسه (التكاثر) إلا بوجود فيروس أخر، لذلك ففيروس التهاب الكبـد الوبـائي (د) يوجد دائما مع التهاب الكبد الوبـائي (ب) Hepatitis B. يوجـد الفـيروس (د) في المملكة العربية السعودية عند ٨٪ مـن المصـابين بالتهـاب الكبـد الوبـائي (ب) وعند أقل من ٢٪ من حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب).

طرق انتقاله

التهاب الكبد الوبائي (د) ينتقل عن طريق نقل الدم أو منتجاته. بالاتصـال الجنسي. والعوامل المساعدة علـى انتقالـه تشـبه العوامـل المسـاعدة علـى علـى المخدرات عن طريق الحقن هم أكثر..

أعـراضـه:

عندما يصـاب المـريض بعـدوى الفـيروس (د) و الفـيروس (ب) في نفـس الوقت تسمى العدوى عـدوى متزامنـة co-infection وعنـدما تحـدث الإصـابة بفيروس (د) في أي وقت عند المريض المصاب بفيروس التهـاب الكبـد الوبـائي (ب) تسمى عدوى إضافية super-infection.

يجب وضع احتمال العدوى الإضافية بالفيروس (د) عند أي مـريض تطـور سـيئ ومفاجئ للمرض بالتهاب الكبد الوبائي (ب) المزمن وعـادة يوجـد سـابقة أو سـوابق للتعرض للدم الملوث، المخدرات عن طريق الحقن. وفي الحالات الحادة والشـديدة مـن التهاب الكبد (ب) يوجد احتمال كبير بأن تكون هناك إصابة متزامنة.

العلاج:

لعلاج المرضى يُسـتخدم دواء انترفـيرون ألفـا فـى الإصـابة بالتهـاب (ب)

و(د). بعض الدراسات تقترح بأن يستخدم المصابين بالتهاب الكبد الوبائى (ب) جرعات أعلى من تلك المستخدمة لعلاج ربما يكون مفيدا.

طرق الوقاية

ضد هذا الفيروس لا يوجد إلى الآن تطعيم.والمرضى المصابين بفيروس(ب) فهم معرضون للإصابة بالفيروس(د) لذلك يجب اتخاذ الوقاية الضرورية لتفادى الإصابة.

الالتهاب الكبدي الوبائي (هـ)

التهاب الكبد الوبائي (هـ) يعتبر من الأمراض الوبائية المرتبطة بتلوث المياه. بينت بعض الأبحاث أن هذا الفيروس تقريبا أصاب ١٠٪ من سكان المملكة العربية السعودية و٢٥٪ من سكان جمهورية مصر العربية.

طريقة انتقاله

ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق الفم بواسطة الأكل أو الشرب الملوثين. ولأن الفيروس يخرج من جسم المصاب عن طريق البراز فعادة يكون سبب العدوى مياه الشرب الملوثة بمياه الصرف الصحي. تتراوح فترة حضانة الفيروس بين أسبوعين و ٩ أسابيع. ويعتبر الأشخاص بين ١٥-٤٠ سنة أكثر عرضة للإصابة به .النساء الحوامل أكثر المعرضين وبشكل خاص للإصابة بهذا الفيروس وتكون نسبة الوفاة لديهم أعلى بكثير، إذ ربما تصل إلى ٢٠٪ مقارنة بأقل من ١٪ عند الآخرين.

الأعراض

سريريًا لا يوجد فرق بين التهاب الكبد الوبائي (هـ) والتهاب الكبد الوبائي (أ) .الفيروس (هـ) يسبب التهاب كبديًا حادًا ، عادة يزول تلقائيا والأعراض

تشمل الصفار (اليرقان)،ضعف عام، ضعف الشهية، الغثيان، آلام البطن، وارتفاع الحرارة. من الممكن أن يؤدي الالتهاب إلى قتل خلايا الكبد وبالتالي إلى فشل كبدي ثم الوفاة خاصة عند النساء الحوامل.

العلاج:

الفيروس (هـ) يسبب التهاب كبديًا حادًا يزول تلقائيا ، لذلك لا يتم إعطاء أدوية ولكن ينصح المريض بالإكثار من شرب السوائل وتناول غذاء صحي ومتوازن.

طرق الوقاية

- منع تلوث مياه الشرب بمياه الصرف الصحي.
- شرب الماء النظيف.
- تناول الأطعمة الغير ملوثة أو المطبوخة(الحرارة تقضي على الفيروس).
- الاهتمام بالنظافة الشخصية خاصة لدى المصابين وذلك بغسل اليدين بالماء والصابون بعد استعمال الحمام.

الالتهاب الكبدي الوبائي (و)

اكتشف الفيروس عام ١٩٩٦ ولكن المعلومات المتوفرة قليلة جدا ولا تزال الأبحاث جارية لمعرفة المزيد. والمعلومات المتوفرة حاليا ربما تتغير مع ظهور نتائج الأبحاث.

طرق انتقال العدوى

- نقل الدم أو منتجات الدم.
- إدمان المخدرات عن طريق الحقن.

- تزامن وتعدد الإصابة بفيروس الكبد الوبائي)ج)Hepatitis C.
- طرق أخرى (لا تزال غير مؤكدة أو معروفه).

طرق منع انتشار العدوى

حاليا لا يوجد تعليمات إلى أن يتم التأكد من خصائص ومسببات هذا الفيروس، طرق انتقال العدوى، وتطوير طرق سهلة للكشف عنه.

نسبة حدوثه وأعراضه

تقدر نسبة حدوثه بـ ٣,٠٪ أو ٣ حالات من كل ١٠٠٠ حالة من حالات الالتهابات الكبدية الحادة. ويعتقد بأنه يسبب من ٩٠٠ إلى ٢٠٠٠ حالة التهاب فيروسي في السنة معظمها بدون أعراض وبأن نسبة ٩٠-١٠٠٪ من المصابين به تصبح إصابتهم مزمنة ولكنه نادرا ما يسبب مرضا مزمنا شديد المضار مقارنة بفيروسات الكبد الأخرى.

طرق انتقال العدوى

- نقل الدم أو منتجات الدم .
- إدمان المخدرات عن طريق الحقن.
- تزامن وتعدد الإصابة بفيروس الكبد الوبائي(ج)Hepatitis C .
- طرق أخرى (لا تزال غير مؤكدة أو معروفه).

طرق منع انتشار العدوى

حاليا لا يوجد تعليمات إلى أن يتم التأكد من خصائص ومسببات هذا الفيروس، طرق انتقال العدوى، وتطوير طرق سهلة للكشف عنه.

* * *

78 طنين الأذن

إسكات الرنين

أسبابه:

يحدث الطنين عندما تتلف الخلايا العصبية الواقعة داخل قوقعة الأذن ذلك الجزء الدقيق الأشبه بالقوقعة الحلزونية والموجود بالأذن الداخلية وهذه الأعصاب تبرز علي شكل نهايات أشبه بالشعيرات داخل فوقعه الأذن المملوءة بسائل يتحرك في موجات مستجيبا للأصوات التي تنتقل عبر الهواء، وعندما يرسل صوتًا تمر موجاته من خلال قوقعة الأذن، ترسل التهابات الشبيهة بالشعيرات إشارات إلي المخ الذي يفهمها علي أنها أصوات وعندما تكون الأصوات عالية الضجيج والموجات داخل القوقعة بالغة الشدة تتلف النهايات العصبية الدقيقة وقد ترسل بإشارات شاذة هي التي تسبب صوت الفحيح أو الأزير أو ما نسميه بالطنين.

إن التقلصات التي تصيب الشرايين الدقيقة المغذية للأذن الداخلية، التي تحدث بسبب الضوضاء قد تتلف أيضا الخلايا الدقيقة الأشبه بالشعيرات يقطع ورود الدم إليها أو ارتفع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول بالدم وارتفاع مستويات الأنسولين وكذلك بسبب العقاقير.

وأخيراً، فإن تآكل أنسجة الأذن التي أصابتها الشيخوخة، وعادة ما يكون بسبب ضعف الدورة الدموية يؤدي لنسبة كبيرة من حالات الطنين.

طرق العلاج:

فيتامين ب١٢ يغلف أعصاب الأذن

فيما يتعلق بالأعصاب، يلعب فيتامين ب١٢ مميزا، فالجسم في حاجة إلي هذه المادة الغذائية حتى يصنع «المايلين» وهو غلاف دهني يحيط بالألياف العصبية، ليعزلها عما حولها حتي يسمح لها بتوصيل الإشارات الكهربائية بصورة طبيعية.

ونقص فيتامين ب١٢ قد يرفع من مستويات الهوموسيستايين بالدم، وهو حمض أميني يعتقد أنه سام للأعصاب، لقد ارتبطت المستويات المتدنية من ب ١٢ بعدد من اضطرابات الجهاز العصبي ومن بينها فقدان الذاكرة، ونقص كفاءة الانعكاسات العصبية، وخلل في إدراك الملمس والألم ومن الواضح أنه يؤدي أيضا إلي طنين الأذن وفقدان السمع بسبب لاضوضاء.

المغنسيوم قد يؤدي وظيفة الدرع للأذان الحساسة

قد تتسبب المستويات المتدنية من المغنسيوم في ضيق بالأوعية الدموية، ومن بينها الشرايين دقيقة الحجم المغذية للأذن الداخلية (تذكر أن التقلص الوعائي الذي حدث الضجيج يلعب حسبما يعتقد البعض دورا في حدوث الطنين).

إذا تضمنت حالة الطنين إحساسا بامتلاء أذنك وبمشاكل في الاحتفاظ بالاتزان، فإن الخبراء ينصحونك بالحصول على كميات كافية من الكالسيوم والبوتاسيوم كذلك.

مضادات الأكسدة قد تساعد في إنقاذ الأذن

يحدث طنين الأذن أحياناً بسبب إعاقة تصيب جريان الدم نحو الأذن وهو ما يمكن أن يحدث بطريقتين: الأولي، أن يصاب الشريان الدقيق المؤدي للأذن بالانسداد بالكوليسترول، مما يتسبب في نوع من السكتة داخل الأذن، حسبما يفسر الأمر، والثانية، أن الضوضاء الصاخبة يمكنها أن تحدث بهذا

الشريان حالة تقلص، مما يقلل من حجم إمداد الدم الواصل إلي القوقعة وفي أي الحالتين، يؤدي انقطاع إمداد الدم إلي مشاكل في السمع.

وهنا يأتي دور العناصر الغذائية المضادة للأكسدة فيتامين ج، فيتامين هـ البيتا كاروتين وغيرها، وتعمل مضادات الأكسدة عن طريق المعاونة في منع حدوث تلف بسبب الأكسجين يصيب أغشية الخلايا، كذلك فإن مضادات الأكسدة تساعد في المحافظة علي جريان الدم بالشرايين وخلوها من تراكم الطبقة القشرية (البلاك).

الزنك قد يصنع الفرق

بعض أجزاء الجسم تحظي بتركزيات أعلي بكثير من الفيتامينات ومعادن معينة من أجزاء أخري، وهذا هو الحال مع الأذن الداخلية، التي مثل شبكية العين، بها تركيز عالي من الزنك، ونقص الزنك قد يلعب دورا في مشاكل الأذن الداخلية مثل الطنين.

وللحصول عليه اتجه للحوم، والحيوانات الرخوية البحرية ذات الأصداف حتى تحصل على الزنك والمحار المطهو واللحم البقري وأبو جلمبو ولحم الضأن فجميعها تزودك بمقادير طيبة منه.

فيتامين أ قد يساعد علي السماع

مثله مثل الزنك يوجد فيتامين أ بقوقعة الأذن بتركيزات مرتفعة فجميع خلايا المستقبلات الحسية المتخصصة ومنها شبكة العين والخلايا الشعرية بالأذن الداخلية تعتمد على فيامين(أ) والزنك في تأدية وظائفها بصورة مثلي.

***

79 عدم انتظام ضربات القلب

صد الرياح الكهربائية التي تعصف بالقلب.

في الأحوال الطبيعية تعد نبضة القلب حدثا بالغ النظام والتنسيق توجهه مجموعة متعاقبة من الإشارات العصبية التي تأمر كل حجرة من حجرات القلب بالانقباض، وعندما تسير كل الأمور علي ما يرام، يعمل الأذينان والبطينان في حركة متعاقبة، فتضخ الدم سواء إلي الرئتين أو إلي جميع أنحاء الجسم، أما عندما تضطرب الأمور فإن الإشارات العصبية قد تتأخر، أو قد تطلق الأعصاب كهرباء أكثر مما يستدعي الأمر وقد لا تقوم حجرات القلب بضخ الدم بالترتيب الصحيح والمحصلة النهائية أن القلب سوف يضخ الدم بكفاءة أقل.

الإصابة

ويصيب عدم انتظام ضربات القلب الناس بأنواع لا حصر لها، فبعض أشكاله كاختلاج (الرجفان) الأذيني (وهو عبارة عن انقباضات غير منتظمة ومرتعشة) وهو يسبب الضيق للمريض ولكن لما كان من النادر أن يتسبب في أعراض خطيرة فإنه من غير المحتمل أن يؤدي إلي الوفاة أما الأنواع الأخري كالاختلاج (الرجفان) البطيني، فمميتة.

العلاج:

ويركز العلاج الغذائي لاضطراب نبضات القلب علي معدنين علي وجه الخصوص هما المغنسيوم والبوتاسيوم، وتستعين الخلايا العصبية بكل منهما للمساعدة في إطلاق إشارتها، وأي نقص في أيهما قد يسبب مشاكل تهدد حياة من يصاب بها.

لقد عرف الأطباء منذ زمن أهمية البوتاسيوم الحيوية لانتظام ضربات القلب، غير أن للمغنسيوم قصة مختلفة تماماً.

المغنسيوم يساعد القلوب علي الاحتفاظ بانضباطها

عديد من الدراسات بينت أنه فيما يتعلق بأنواع معينة اضطراب إيقاع النبض يستطيع المغنسيوم إنقاذ حياة الكثيرين.

ويعد المغنسيوم الذي يحقن بالوريد بمثابة العلاج الموحد لنوعين من عدم انتظام ضربات القلب torsades depointes وهو نوع غير معتاد من عدم الانتظام البطيني، وكذا عدم الانتظام البطيني الناتج عن تناول عقار الديجيتالس الذي يوصف عادة لمرضى القلب.

الحصول علي قدر كاف من المغنيسيوم

بينت الدراسات أن ٦٥٪ من جميع مرضي وحدات العناية المركزية و١١٪ من مرضي جميع أقسام العناية العامة بالمستشفيات يعانون من نقص في عنصر المغنسيوم وكذلك ٢٠ إلي ٣٥٪ ممن يعاون من هبوط القلب.

وقد يحدث نقص المغنسيوم بسبب نفس العقاقير التي توصف لمرضي لعلاج مشاكل القلب، فبعض أنواع مدرات البول تجعل الجسم يخرج كلا من المغنسيوم والبوتاسيوم، وكذلك يفعل عقار الديجيتالس (المستخرج من نبات كف الثعلب) وغالبا ما يحدث نقص المغنسيوم في نهاية ما يسمي بنقص البوتاسيوم الانكساري.

وتوجد أعلي تركيزات المغنسيوم في الحبوب الكاملة مثل البقوليات والمكسرات والحبوب غير المطحونة، كما أن الموز والخضروات الخضراء أيضا تعد من المصادر الجيدة له.

البوتاسيوم وقود للقلوب المتمتعة بالصحة

ما من شك في أن البوتاسيوم يحتل نفس الأهمية التي يحتلها المغنسيوم فيما يختص بانتظام ضربات القلب، والأطباء يعلمون ذلك، فعند مرضي القلب، يرجح أن يتم التعرف علي نقص البوتاسيوم بسهولة وأن يتم علاج الأمر سريعا فعدم انتظام ضربات القلب، بجانب الهزال العضلي والتشوش الزمنى، من العلامات التقليدية لنقص البوتاسيوم.

ولا يصاب الناس بنقص شديد في عنصر البوتاسيوم إلي الدرجة التي تسبب عدم انتظام في ضربات القلب غلا عندما يؤثر شيء ما على قدرة الكلى على احتجاز البوتاسيوم.

ويعد تناول قدر وفير من الفاكهة والخضراوات اللحوم الطازجة وشرب العصائر هو السبيل لحشد أكبر قدر من البوتاسيوم.

***

80 عدوى الفطريات والخمائر

القضاء على الحكة

إسباب الحدوث

من المفيد أن نفهم سبب حدوث العدوي الفطرية من الأصل أن المتهم الأكثر انتشار وراء هذا المرض الذي يصيب مريضه بجنون الهرش، فطر لطيف مهذب يعرف باسم «المبيضات البيض» Candida albicans أو الكنديدا، يعيش في كل من المهبل والفم والأمعاء وفي الظروف الطبيعية تعيش الكنديدا في مستعمرات صغيرة غير ضارة محاصرة بجهاز المناعة وبالبكتريا العضوية اللبنية أليفة الوسطي الحمضي Lactobacillus acidophilus وهي نوع من البكتريا التي توجد عادة بالمهبل وتخلق وسطا حمضياً لا تحبه الكنديدا، ولكن عندما يحدث شيء ما يخل بهذا التوازن البيئي، تتوحش الكنديدا ويحدث نتيجة لذلك ما يعرف بالعدوي الفطرية.

وأكثر الأشياء التي تصيب هذا النظام البيئي الدقيق بالخل، ارتداء ملابس استحمام مبتلة، أو سراويل داخلية ذات أرجل أو بنطلونات الجينز الضيقة والملابس المستخدمة في الرقص فكلها أشياء تشجع على وجود بيئة دافئة رطبة يعشقها فطر الكنديدا، كذلك تتعرض النساء للعدوى الفطرية أثناء الحمل، وقبل نزول الدورة الشهرية مباشرة وأثناء سن انقطاع الطمث، الكنديدا أيضا تتكاثر عندما تتناول النساء مضادات حيوية، لأن هذه العقاقير غالبا ما تقتل أعداد كبيرة من البكتريا الطيبة، مثل الصعوية اللبنية، بجانب ما تقتله من بكتيريا ضارة، فتشجع بذلك الكنديدا علي النمو تاركة لها الحبل على الغارب.

إن علاج المهبل وحده غالبا ما يكون مضيعة للوقت والمال فبرغم أن الأقماع المهبلية (اللبوس المهبلي) قد تكون مفيدة، فإننا بحاجة أيضا للتركيز علي تغذية الجسد بالعناصر الصحيحة التي تعالج أصل المشكلة.

وطبقا لما يذكر الخبراء، فإن هذا معناه تقوية جهاز المناعة من خلال الغذاء الجيد والمكملات الغذائية كفيتامينات أ، ج، هـ، ومعدن الزنك، وإليك ما ينصحون به.

ملحوظة: برغم أن «المبيضات البيض» هي أكثر أنواع العدوى المهبلية شيوعاً فإنها ليست السبب الوحيد، ولهذا إذا لم تكوني قد أُصِبْتِ بالعدوى الفطرية من قبل، فعليك باستشاره الطبيب حتى يشخص الحالة تشخيصاً سليما قبل أن تبدئي في أي علاج من تلقاء نفسك.

طرق العلاج

اصنعي الفطريات من الاستيقاظ باستخدام الزنك

عندما نتحدث عن مقاومة المرض، يظهر معدن الزنك في الغالب كمقاتل من العيار الثقيل إنه ينشط إنتاج خلايا الليمف التائية، وهي خلايا توجد بداخل جهاز المناعة لديك وهي المسئولة عن تنظيف الجسم من الخلايا التي غزتها الميكروبات المعدية، وطبقا لما توصلت إليه الأبحاث الطبية، فإن هذا يجعل من الزنك محاربا من الطراز الأول لفطر «المبيضات البيض».

واقع الأمر، أم مكملات الزنك تحقق الفائدة علي الأرجح حتى إذا كانت مستويات الزنك بجسدك طبيعية.

وللحصول على المزيد من الزنك من خلال طعامك، جربي تناول المحار المطهو، فكل ست محارات تحتوي على حوالي ٧٦ ملليجراما من الزنك.

زيدي في درجـة الحمـوضـة بفيتاميـن ج.

عندما يتعلق الأمر بمقاومـة فطر الكنديدا، فإن فياميـن ج هنـا يقـوم بمهمـة مزدوجـة.

الأولي، أن الأبحاث بينت أن فيتاميـن ج مقر للمناعـة لأنه يزيد مـن قـدرة وحيـوية خلايا الدم البيضاء المقاومة للمرض، وهكذا يصير الجسـم أكثـر قـدرة علي محاصرة العدوي والقضاء عليها، لاسيما تلك الميكروبات الانتهازيـة كفطر الكنديدا التي تنتهز فرصـــة ضـعف جهــاز المناعــة، وكنشـــاط إضـافي، يُعْطَـى فيتاميـن ج دفعـة حمضية لبيئتك المهبليـة.

ففكري في تنـاول الفاكهـة والخضراوات حتى تزيدي من مقدار فيتاميـن ج في غذائـك، إن فنجانا واحـدا مـن البروكلـي أو عصـير البرتقـال أو ملفــوف، بروكســل يزودك بحـوالي ١٩٩٩ ملليجرام.

إذا كنت ضحيـة مستديمـة من ضحايا الوحش الفطري وأردت زيادة مقدار ما تتناولينـه من تلك العنــاصر الغذائيــة في طعامــك، فجربـي طهـي الطعـام باستخدام الزيـوت النباتيــة وتنـاول وجبــات السـيريال غـير منــزوع القشــر للاستزادة من فيتاميـن هـ، مع تناول الحليب المقشود المدعـم بفيتاميـن أ، وزيادة مقدار ما تتناولينـه من الخضراوات ذات اللونيــن البرتقـالي الـبراق والأصـفر حتى تزيدي من مقدار البيتا كاروتيـن (وهي مادة تتحـول داخـل الجسـم إلـي فيتاميـن أ).

***

81 عدوي المثانة

غسيل المتاعب

أعراضه المرض

عند بعض النساء الأعراض معروفة ومألوفة تماما: حرقان وشعور بالألم مع التبول والحاجة الملحة المستمرة للذهاب إلي دورة المياه، حتى بعدفترة قصيرة من التبول. البول يكون معتما وكريه الرائحة ومصطبغا في بعض الأحيان بالدم، والمشكلة المعتادة، عدوى المسالك البولية، وسببها بكتريا نجحت في التسلل عبر الإحليل (قناة مجري البول) لتصل إلى المثانة وتستقر هناك لفترة.

وتعد عدوى المسالك البولية ثاني أنواع العدوى شيوعا بعد نزلات البرد التي تصيب النساء، واللاتي يساعد تشريح أجسادهن على تمهيد الساحة لتلك المشكلة

(فعند الرجال، تكون عدوى المسالك البولية أقل انتشارا بكثير لكنها قد تكون أكثر خطورة لأنها غالبا ما ترتبط بمشاكل البروستاتا).

النساء اللاتي يصبن بعدوى المثانة، وبخاصة النساء اللاتي لا يستطعن مقاومتها، قد تكون لديهن مشكلة فى الخلايا المبطنة للمثانة.

كذلك قد تسهم المستحضرات الهلامية القاتلة للحيوانات المنوية في حدوث عدوى المثانة، مما يصيب التوازن الطبيعي للبكتريا «الصديقة» بالخلل داخل المهبل والمنطقة المحيطة به، كذلك، فإن هذه الأنواع من الجيلي قد تصيب المهبل بالتهيج وتبدأ عملية الالتهاب، وتسمح للبكتريا بالالتصاق بالمهبل حيث تهاجر منه.

إن أغلب الأطباء يعالجون عدوى المسالك البولية بالمضادات الحيوية

والتي عادة ما تنجح تماما في العلاج، كما أننا كثيرا ما نطلب من مريضاتنا اللاتي يشتكيـن من تكرار الحالـة أن يتناولـن قرصـا واحدا من المضاد الحيوي في كـل مرة يمارسـن فيها الجمـاع.

العلاج بالفيتامينات

وعلاوة على تلك الإجراءات يشير بعض الأطبـاء بالعلاج الغذائي التالي.

إضفاء الحموضة بفيتامين ج

يعتقـد بعـض الأطبـــاء ان دفـع تـوازن الـرقم الهيدروجيـــني (أي درجـــة الحموضـة والقلويـة) للبـول بعض الشيء نحو جانب الحموضة يساعد في علاج عدوي المثانة بإبطائه لنمو البكتريا داخل المثانـة.

وفيتاميـن ج أيضا قد يوصف للنساء اللائي يتناولـن عقارا مطهـرا للبـــول مثل ميثيناميـن مانديلات Uroqid – Acid أو الميثيناميـن هيبورات Hiprex أقوي مفعـول له عندنا يكـون البـول حمضيا وتوصف هذه العقاقير في الغالب كعـلاج طويل الأمد لمنع تكرار الحالـة أو في حالات العدوى المقاومـة للمضاد الحيـوي.

شرب المزيد من الماء هو تقريبا الخطـوة الغذائيـة الوحيدة الـتي يتفـق عليهـا الأطبـاء فيمـا يتعلـق بعـدوي المسـالك البوليـــة، والـبعض ينصـح بالمزيـد مـن الأطعمـة الحمضيـة، حيث إن البـول الحمضي يعطـل نمـــو البكتريـا ، الـبعض يعتقد أن هذا الأسـلوب غير عملي، لأن التوازن الكيمائي للبـول قد يتغير مـن ساعـة لأخري يقـول د. روبرت مولدويـن، أستـــاذ مسـاعد المسـالك البوليـــة بكليـة ألبرت أينشتين للطب بمدينـة نيويـورك والطبيـب المنـاوب بـالمركز الطـبي بولنج أيلاند، بينـــو هايـد بـارك، نيوريـورك «» قـد تحتـــاج السـيدات لتجربـــة الأطعمـة لمعرفـــة أي الأغذيـــة أقـل تهيجـا للمثانـــة» وقـد تسـاعد الأطعمـــة القلـوية في علاج الأعراض مثل الحاجـة الملحـة وتكـرار الـذهاب إلـي الحمـام

غير أنها لا تُعالِج، على حد قولـه، العدوى البكتريـة في حد ذاتها.

الوقاية بالتغذية

وإليك مـا هـو موصـى بـه في هـذا الصـدد (ملحـوظة: هـذه الإجـراءات الغذائيـة لن تحقق الشـفاء من العدوي المتمكنـة من الجسـم، ولكنها قد تسـاعد في منع تكرارها أو قد تجعل التبول أكثر يسرا).

اشربي كـثيرا: ربمـا كـان أهـم إجـراء غـذائي يمكنـك اتخـاذه للحيلولـة، دون الإصابـة بعدوى المسـالك البوليـة (وللإسـراع بشـفائك منهـا) أن تحتسـي كميـات كـبيرة مـن الميـاه، حـوالي ٦ – ٨ أكـواب (سعـة ٢٣٠ ملـي تقريبـا) يوميـاً، إن مواظبتـك على إمداد جسـدك المستمر بالمياه يساعد على طرد البكتريا خارج المثانـة.

احتسي كميات كبيرة من عصير التوت، طالما تغنت النسـاء بقدرة عصر التوت البري على الوقايـة من عدوى المثانـة، والآن تتوافر أدلـة علميـة علـي صحـة تلك الأسطـورة التي روتها لنا جداتنا، ولكن د. مولدويـن يقـول إن علينـا أن نتذكر بأنه إذا وقعـت العدوي بالفعـل لا يصير العصير ذا جدوي في الشفـاء.

وفي دراسـة أجراها باحثـو كليـة طب هارفارد، تم تقسيـم ١٥٣ امرأة مسنة (متوسط أعمارهن ٧٨ عاما) إلي مجموعتيـن، إحدي المجموعتيـن قـدم لهـا مـا مقداره ٢٨٠ مللي يوميا من عصير توت بردي عادي محلى بالأسبارتيـم، بينمـا تناولت المجمـوعة الأخري مشروبا أعد بحيث يبدو شكلة ومذاقـه مطابقـا تمامـا لمذاق عصير التوت البري، وتم جمع عينـات البـول كل شهر وذلـك لمـدة ستـة أشهر، فاللاتي احتسين عصيرا حقيقا كانت نتائج التحليل الإيجابيـة الـتي تشـير لوجود عدوي بينهن تبلغ فقط ٤٢٪ من اللتي شربن عصيرًا مزيفا.

«في الماضي كانت النظريـة تقـوم علـي أسـاس أن عصـير التـوت الـبري يجعـل البـول أكثر حمضيـة فيحبـط ذلك نمـو البكتريا غـير أنـه في هـذه الدراسـة لم يصـبح

البـول أكثر حمضيـة، مما يعطى مصداقيـة لنظريـة أخرى تقـول بأن شـيئاً مـا يحتــوي عليه عصير التوت البري يحـول دون التصاق البكتريا بالأسلحـة الداخليـة للمثانــة، مما يجعـل طردها من المثانـة أيسر ويجعلها غير قادرة على التكاثر.

ولعصير توت العليق تأثير مماثـل ولكـن هنــاك عصـائر أخـرى كالجريـب فـروت والبرتقال والجـوافـة والمانجـو والأناناس، ليس بها مكونات مضادة للالتصـاق.

حافظي علي التعادل. يؤمن بعض الأطبـاء بأن الأطعمـة الحمضيـــة تبطـئ من سرعـة القضاء على عـدوى المثانـــة لأن الحمـض قـد يهـيج نسـيج المثانـــة الملتهبة أصلا، ولهذا يوصون بجعل البول متعادلا من الناحيـة الكيميائيـة وذلـك بتناول غذاء قليل الحموضـة ومنها مضادات الحموضـة أو ملعقـــة صـغيرة مـن البيكنج باودر مخلوطه في كوب من الماء مرتيـن يومياً.

استبعدي الأطعمـــة المتهمـــة، إذا كنت تعتقدين أن شيئا ما في طعامك يستثير الحاملة للعدوى فجربي استبعاد هـذه الأطعمـــة الموضـوعة في قائمـــة الاتهـام، الأطعمـة المحتوية على كافييــن (القهـوة – الشـاى – الشـيكولاته – الكـولا – وبعض العقاقير) عصير الجوافـة، الموالـح، التفاح، الكنتالوب، العنب، الخـوخ، الأنانـاس، البرقـوق، الفراولـــة، الطمـاطم، الأطعمـــة الحـارة، المشـروبات الكحـولية، المشروبات الغازيـة، والخل، كمـا أنـه قـد يكــون مـن المفيـد أيضـا استبعاد الأطعمـة التي تحتوى على الأحمـاض الأمينيـة التيروزيـنين والتيرامـينين والتريتوفـان والأسـبارتان وتشـمل الأسـبارتام، الأفوكـادو، المــوز، الجعـــة، الأجبان، كبد الدجاج، الشيكولاته، اللحـم البقري المقدد (البسطرمة) فول ليما، المايونيز، المكسـرات، البصل، القراصـيا، الزبيـب، خبـز الجـودار، السكاريـــن، القشدة الحامضـة، صوص الصويا، الزبادي.

82 العرج المتقطع

الارتقاء بكفاءات الدورة الدموية

أعراض المرض:

من النادر أن تؤدي حالة العرج المنقطع إلى أن يفقد المريض ساقة، ولكن الأكثر شيوعا، أن تلحق هذه الحالة ألما طفيفا إلي حاد أثناء المجهود.

إن نفس الأشياء التي تسهم في وقوع أمراض القلب، كالتدخين والإفراط في الطعام الدسم، تؤدي كذلك إلي حالة العرج المتقطع، إذ تتراكم الرواسب الدهنية على امتداد جدران الشرايين، مما يعوق جريان الدورة الدموية، ويقلل من مقدار الدم الواصل إلي الساقين.

فإذا أصبت بهذه الحالة، فقد تجد نفسك قادرا على السير لمسافات طويلة ولا تعاني إلا من بعض الألم الطفيف لكن حتما ومعاستمرار تباطؤ جريان الدم، ستجد أنه حتى المشي لمسافة قصيرة يسبب لك صعوبة كما أن الجلد يصبح ضعيفا وعرضه للجروح نتيجة لنقص الكميات المثلي في الدم والأكسجين والعناصر الغذائية وقد يظهر الألم في الوركين والفخدين والسمانتين والقدمين وأصحاب الحالات المتقدمة قد تظهر لهم قرح فوق أصابع أقدامهم أو كعوبهم.

طرق العلاج بالفيتامينات

فيتامين (هـ) يساعد في فتح مجري الشرايين

للمساعدة في إعادة جريان الدم من جديد بدأ المزيد من الأطباء في التحول نحو أحد الفيتامينات.

نصائح غذائية

وتميل الدراسات التي تجري بالمختبرات علي تأكيد مزاعم أولئك الذين يؤيدون الاستعانة بفيتامين هـ لعلاج العرج المتقطع.

وأنه عندما استحمت بطانة الشرايين بفيتامين (هـ)، صارت الخلايا المكونة للطبقة القشرية (البلاك) أقل ميلا للالتصاق بتلك الجدران عما لو لم تغذ الشرايين بفيتامين هـ.

وهناك سببان آخران على الأقل يبرران دور فيتامين هـ في تحسين حالة العرج المتقطع، على حد قول الخبراء فبرغم أن تقلص جريان الدم يمنع وصول الأكسجين بقدر كاف إلي عضلات الساق، فإن فيتامين هـ يساعد العضلات علي الاستفادة من أي قدر ولو ضئيل من الأكسجين بصورة أكثر كفاءة، فهو أيضا يساعد العضلات في الاعتياد علي كمية أقل من الأكسجين.

الأهم من ذلك أن فيتامين هـ على ما يبدو يقلل من قدرة خلايا الدم علي الالتصاق معا وتكوين جلطات، يتمكن الدم من تكوين جلطات «إذا جرح إصبعي ثم تركته لبرهة ممدودا أمام ناظري، فسوف يتوقف الدم عن النزول من الجرح حتى لا أموات نزفا، فهي آلية موروثة خلقها الله بداخلنا من أجل سلامتنا.

نفس هذه الآلية المقصود من ورائها سلامتنا قد تسبب مشكلات عقب ترسب طبقات البلاك الدهنية على جدران شرايين الساق، فما أن تستشعر خلايا الدم وجود إصابة في موقع تراكم البلاك، حتى تبدأ في التراكم مثل السيارات عندما تتزاحم عند موقع حادث مروري ، فيحدث التجلط الذي يزيد من بطء تدفق الدم وجريانه في تلك المنطقة.

وفيتامين هـ بجملة الخلايا الم أقل ميلا للالتصاق، يساعد في منع حدوث مزيد من نقص التدفق الدموي بل قد يصلح بغضا مما وقع من تلف، أغلب المصابين بالعرج المتقطع يعلمون أن باستطاعتهم السير إلى الحد الذي يبدءون فيه بالشعور بالضيق ثم يواصلون السير برغم ذلك، الآن هذا الأمر غير صحيح في المراحل المتأخرة، ولكن عندما تستعمل فيتامين هـ وزيت السمك يصبح صحيحا في الغالبية العظمي من الحالات.

طرق الوقاية بالغذاء

حصيلة صيد غذائية

- فكر في الأسماك فما علاقة الأسماك بتحسن قدرتك على المشي لمسافات أطول وبخطَى أسرع؟

يوصي بعض الأطباء بالحصول على المزيد من الأحماض الدهنية أوميجا - ٣ التي توجد في زيوت الأسماك نظرا لقدرتها علي المساعدة في تقليل كل من مستويات الشحوم بالدم وكذلك ميل الصفائح الدموية للالتصاق وكل من هاتين الميزتين تساعدان في تحسين قدرتك على المشي.

نحن نعلم أن زيت السمك لديه القدرة على مقاومة آثار المواد المكونة للقشرة أو البلاك.

وتبعا لشدة حالة العرج المتقطع، بتناول ١,٢ جرام من زيت السمك المحتوى على الحمض الدهني «إيكوسابنتاينويك» يوميا مقسمة على ثلاث جرعات وهذا يصنع مقدارا إجماليا يبلغ سبع كبسولات ٣٠٠ ملليجرام (٠,٣ جرام) ويمكنك ابتلاع الكبسولات على الغذاء والعشاء وقبل أن تأوي لفراشك.

يمكن أيضا الحصـول على المزيد من هذه الأحمـاض الدهنيـة المفيـدة عـن طريق تناول المزيد من الأنـواع الصحيحـة من الأسمـاك فقطعـة مقدارها ثلاث أوقيات من رنجـة الأطلنطي المشوية تزودك بـ٨٣, ١ جرام من أوميجا ٣ ومقدار مماثل من سمك السلمون الوردي المعلب يزودك بــ٤٥, ١ جـرام وسمـك أبـو سيف المشوي بـ٩, ٠ جرام، عليك فقط بتجنب الأسمـاك المحمرة في كمية غزيرة من الزيت فالتحمير فى الزيت الغزير يدمر أحماض أوميجا – ٣ الدهنيـة (كمـا أنه لو كنت مصابا بالعرج المتقطـع فـإن عليـك أن تتجنـب الأطعمـة شـديدة الدسـم).

نفس العـوامل الغذائيـة التي تساعد في علاج أمراض القلب مفيدة أيضا في علاج المتقطع، وهذا لأن كلتا الحالتيـن تحدث بسبب ضيق في الشراييـن وإليـك ما يوصي به الأطبـاء.

خفض من مقدار الدهـــون في طعامـــك، برغـم شهـرة الأطعمـة عاليـة الدسـم إسهاماً في أمراض القلب وغيرها من اضطرابات الدورة الدمويـة، فـإن التحـول إلى خطـة غذائيـة تحصـل بهـا علـى حـوالي ١٠٪ مـن السـعرات مـن مصادر دهنيـة قد تبين أنه بالفعـل يعالج مرض القلـب (طعـام الأمريكييـن في المتوسط علي سبيل المثال يحوي سعـرات دهنيـة المصـدر بنسـبة ٤٠٪ تقريبـا) ويمكن القيـام بذلك عن طريق تنـاول أقل القليل من اللحـوم الحمـراء والمزيـد من الفاكهـة والخضر.

***

83 العشي الليلي

العيون في حاجة لفيتامين أ

إن العشى الليلي موضوع معقد وقد صار الأطباء الآن يعلمون أنه قد يأتي نتيجة لعوامل غذائية أو وراثية، أو بسبب قصر نظر لم يعالج أو مرض أصاب العين مثل المياه البيضاء، تآكل الماقولة، أو التهاب الشبكية الصبغي، وأي شيء يؤثر في أيض فيتامين أ مثل أمراض الكبد، وجراحة الأمعاء وسوء الامتصاص أو إدمان الكحوليات قد يسبب أيضا هذه الحالة.

بعض أنواع العشي الليلي يمكن علاجها بزوج من النظارات الجديدة بينما تحتاج الأنواع الأخري إلي إجراء جراحة وهناك أنواع أخري كذلك تستجيب

طرق العلاج بالفيتامينات

لعلاج بسيط بفيتامين أ.

العلاقة مع الفيتامين

تعد الشبكية جزءًا من العين يعمل مثل فيلم داخل كاميرا ووظيفته استقبال الضوء وتوجد فوق الشبكية تركيبات تسمى العصي والأقماع، وهي تحتوي على أربعة أنواع من الصبغات، إحداها يتحد مع أحد أنواع فيتامين أ الصديقة للعين، فعندما تخل غرفة مشمسة ويدخل الضوء عينيك، يطر(أ) التحول على الصبغة وعلى الفور، يتغير شكل فيتامين (أ) داخل العين وفي هذه الأثناء، يعمل علي استثارة النهايات العصبية لتبدأ في بث رسائل كهربائية إلى مخك حتى يعرف ماذا يحدث أي أنك قد دخلت غرفة مشمسة.

وعندما تدخـل غرفـة مظلمة يتغير شكل فيتاميـن (أ) من جديـد، يســاعد عينيك على أن تدركا أنك قد دخلت غرفــة مظلمــة، ولكـن لا يوجـد شـيء مضيء تماما أو مظلـم تماما وهذا هو السبب وراء امتلاك لأكثر من ١٣٠ مليون عضـو دقيق حساس للإضاءة والإظلام مسئولة عن عمليــات التأقلــم الـدقيق المطلـوب لإدراك الـضوء والظلام وهي جميعا تعتمد على فيتاميــن (أ) للقيــام بوظيفتها.

وتجد الأطعمــة الرئيسيــة كالحليـب والمسلى كلـها مدعــومة بفيتاميـــن أ أضيف إليها، كما أن هنـاك أطعمـة أخرى تعد مصادر غنيـة بالبيـــتا كاروتيـــن (وهي المادة التي تتحـول داخل الجســم إلى فيتاميـن(أ) كالبطاطا الحلـوة والجـزر وكل الفاكهـة والخضر ذات اللـون البرتقالي أو الأصفر ونحن نحتـاج للاعتمـاد علي مصار خارجيـة لفيتاميـن أ لأن الجسـم لا يمكنـه تصنيعـه بنفسـه.

إبطاء التلف الوراثي

فيتاميـن أ لا يعد علاجا فعالا للعشى الليلي الناجـم عن الـنقص الغـذائي وحسب وإنما قد يبطئ أيضا من تفاقـم حالة العشى الليلي بسبب عدة حـالات وراثيـة، عادة ما تصنف تحت فئـة واحدة اسمها التهاب الشبكيـة الصبغي.

وللأسف فمرضى الالتهاب الشبكي الصبغي عـادة مـا يبـدءون في فقـدان الأبصار (الطرفي) في أوقات النهار في بدايـات الشباب ثم يتفاقـم الأمر ليصيب الإبصـار النقـي ثـم أخـيراً فقـدان الإبصـار في منتصـف العمـر، وإذا لم يتلقـوا علاجا، فإن أغلب المصابيـن بالتهاب الشبكيـة الصبغي سوف تـنقص قدرتـــهم على الرؤيـة بالنهار نقصا ملحوظاً بين سني ٥٠ و ٨٠ عاماً.

ولحســن الحظ أن الأبحاث بينت أن فيتامين أ في مقـدروه إبطـاء التلـف الشبـكي الذي قد يسبب العشي الليلي عند الكبار المصابيـن بالالتهاب الشبكي الصبغي.

وللأسف فمرضى الالتهاب الشبكي الصبغي عادة ما يبدوءن في فقدان الإبصار (الطرفي) في أوقات النهار في بدايات الشباب ثم يتفاقم الأمر ليصيب الإبصار النقي ثم أخيراً فقدان الإبصار في منتصف العمر.

فيتامين هـ يسرع بفقدان الإبصار

رغم أن فيتامين (أ) تبين أنه يبطئ من زحف التهاب الشبكية الصبغي غير أن فيتامين (هـ) يفعل العكس على طول الخط، فإذا تناوله المرء بجرعات كبيرة فإنه يدمر الخلايا المستشعرة للضوء لأنه يمنع انتقال فيتامين(أ) إلى داخل الشبكية.

وبناء على هذه المعلومة قدر الباحثون أنه إذا بدأ شخص ما في تناول مكملات فيتامين(هـ) في سن الثانية والثلاثين وكان مصابا بالتهاب الشبكية الصبغي، فإن سير الحالة يجري بصورة أسرع بمقدار خمس سنوات.

***

84 العقـم

تحسين الفرص المتاحة أمامك

كيفية حدوث العقم

إن واحدا من كل ستة أزواج تصادفهم مشاكل في الحمـل، فقد حـاولوا لعـام أو أكثر، دون أن يحالفـهم الحـظ إنجاب طفل.

غالبا ما يثبت أن المشكلة ميكانيكيـة، فأنبـوب فالوب المصاب بانسداد قـد يمنع البويضـة من الالتحام مع الحيـوان المنوي القادم قد ملأه الحماس، أو القيلة الدواليـة، أو ما يعرف بدوالي الخصيـة، مما يسبب زيادة في درجـة حرارتهـا أو يحدث تغيرات أخـري قـد تسـبب انخفاضـا في إنتـاج الحيوانـات المنويـة وكلتـا الحالتيـن يمكن في العادة إصلاحهما بالجراحـة.

غير أنه في بعض الأحيـان لا تكون المشكلـة بهذا الوضوح وقد ترتبط بخلل هرموني أو أيضي.

وعنـد كـل مـن الرجـال والنســاء، يعـد الشـد العصـبي والتدخيـن، والكحوليـات حجرات عثرة شهيرة تحول دون إنجـاب الأطفـال، والتعـرض لمواد كيماويـة سامـة وبعض العقاقير قد يلعـب أيضـا دورا مـا وكـذلك نقـص العناصر الغذائيـة أو الإفراط فيها.

طرق العلاج بالفيتامينات

فيتاميـن ج يحافظ على استمرار حركة الحيوانات المنوية

إن نقص فيتاميـن ج يجعـل الحيوانات المنويـة تتجمع معا في تكتلات وهـي مشكلـة يطلب عليه مصطلح التلازن.

مكملات فيتامين ج زادت من أعداد الحيوانات المنوية، ومن قدرتها علي الحركة وحيويتها لدى المدخنين، وخفضت من أعداد الحيوانات المنوية شاذة التكوين.

وللحصول على هذا المقدار المرتفع من مصادر الطعام المختلفة، ينبغي عليها أن تأكل ما مقداره حوالي ٢٥ فنجانا من الكرنب الساقي (أبو ركبة) المقطع إلي شرائح صغيرة أو الرتباج (اللفت الأصفر) المقري، وهو ليس بالطعام الذي يمكن أن تهوى تناوله، ولهذا يري الأطباء أن المكملات هي الأجدى ولكن لا تنس أيضا الأطعمة الغنية بفيتامين ج، جرب تناول الفواكه الحمضية (الموالح) وعصائرها والفلفل الحلو، و (احم) فاكهة الحب.

برغم أهمية الزنك لكل من الرجال والنساء، إلا أنه يلعب دورا ذا أهمية خاصة في إنتاج هرمون التستوستيرون، وهو الهرمون الذكري الرئيسي وانخفاض مستوي الزنك يؤدى إلي نقص في إنتاج التستوستيرون، وهو ما قد يؤدي إلى ضعف الخصوبة.

ويقول أغلب الخبراء إنه يمنكك بأمان الحصول على القيمة اليومية المطلوبة من الزنك عن طريق تناول أطعمة غنية بالزنك وتنتاول المكملات كلما اقتضت الضرورة.

الزنك

أفضل مصادر الزنك على الإطلاق هي القواقع الشرقية (الجندوفلي وما أشبه) ست من هذه الرخويات الشهية، (ولكن عليك بالتأكيد من أنها مطهوة) اللحم البقري والبتلو والضأن وأبو جلمبو وغيرها من الأطعمة البحرية كلها أيضا مصادر جيدة وكذلك جنين حبة القمح والميزو والحبوب الكاملة.

انقذ قلبك، انقذ حبك

قـد تحمـل بـداخلك حشـدا مـن ملايـين الحيوانـات المنويـة النشطـة المتحفـز للانطلاق ولكن أيا من هذه الحيوانـات البارعـة في السباحـة لـن يسـتطيع تخصيب البويضـة إذا لم يستطيع القضيب أن يصل بها إلي المكان المطلوب، إننـا نتحـدث هنـا عن القدرة الجنسيـة، أو قدرتـك على الاحتفاظ بانتصاب كاف لإتمام الجمـاع.

برغـم أن العجـز الجنسي قد يحدث نتيجـة لواحد من عشـرات الأسـباب فإنه لدى الرجـال الذين بلغـوا الأربعيـن مـن العمـر أو تجاوزهمـا قـد يكـون مرتبطـا بمشكـلات في الـدورة الدمـويـة تتعلـق حسـبما يقـول د. كينيـث جولدبرج، مؤسس ومدير مركز صحـة الذكـور في دالاس بتصلب الشرايين.

نفس الرواسـب الشحمية التي تتسبب في انسداد الشرايـن المغذيـة لقلبك قد تتراكـم أيضا داخل الشرايـن الدقيقـة المؤديـة لقضيبك والنتيجـة، وصـول قدر ضئيل من الدمـاء لملء الأسطـوانات الإسفنجيـة داخـل القضـيب والـتي يؤدي امتلاؤها بالدم إلي ما يعرف بالانتصـاب.

والعقاقير المستعملة في علاج ارتفاع ضغط الدم والتلـف العصـبي الناجـم عن مرض السكر قد تسبب هي الأخرى عجـزاً جنسياً.

ولذا فحتى تظل محتفظًا بحيوتك في الخمسينـات والستينات وما بعـدها مـن سنـوات عمرك، عليك الالتـزام بـنفس النظـام الغـذائي قليـل الدسـم الـذي يحافـظ على صحـة قلبك.

طرق العلاج بالتغذية

أسلوب الملح والفلفل

عناصر غذائيـة أخرى كثيرة ينصح بتناولها حلا لمشكلات الخصـوبة سـواء

عند الرجال أو النساء: المغنسيوم وفيتامينات ب٦، ب١٢، هـ وغيرها من العناصر الغذائية.

إن أفضل خيار متاح أمامك هو تناول غذاء صحي متوازن يقدم لك على الأقل خمس حصص من الفاكهة والخضر، بجانب حبوب كاملة وبعض البروتين عالي الجودة مثل اللحوم والأسماك والبيض أو الحليب ثم تناول مكملات الفيتامينات المتعددة والمعادن (أو بالنسبة للنساء، تناول مكملات ما قبل الولادة) لتغطية جميع الأسس الغذائية و يضيف أيضا أنه إذا كنت نباتيا، فعليك أن تحرص على ألا تصاب بنقص في عنصر الزنك، أو فيتامين ب١٢، أو الحديد أو غيرها من العناصر الغذائية الأساسية.

***

85 غثيان الصباح

ترويض المعدة المتقلبة

تبين الدراسات أن حالة غثيان الصبا (وحم الحوامل) تصيب من ٥٠٪ إلي ٩٠٪ من النساء الحوامل، ومن حسن الحظ أن بعض الخبراء يعتقدون أن هناك علاجاً آمنا وفعالاً بالفيتامينات للتخفيف من أعراض تقلب المعدة.

فيتامين ب٦ من شأنه أن يساعد في تخفيف اعراضك فإنك ستشعرين حتما بالارتياح بعد تناول الجرعات الأولى منه فإذا لم ينجح حتى ذلك الحين، فإنك ربما تكونين في حاجة لسؤال طبيبك عن أنواع أخرى من العلاج.

العلاج بالتغذية

إن ما تأكلينه قد يصنع فارقا كبيرا فيما يتعلق بغثيان الصباح وبعض الأطباء ينصحون بتجربة هذه الوسائل الغذائية في المرة التالية التي تحتاجين فيها لإعادة الاتزان إلى معدتك المضطربة.

تناولي طعامك بالزنجبيل، هناك دليل علمي مؤكد على أن الزنجبيل ذلك التابل الحار الشعبي الذي يدخل كمضيف للنكهة في البسكويت والكعك والأطعمة الأسيوية، قد يهدئ حتى أكثر المعدات حساسية.

في إحدي الدراسات نجحت جرعة مقدارها ٩٤٠ ملليجراما من الزنجبيل (حوالي نصف ملعقة صغيرة) بجانب الجرعة المعتادة من

الدرامامين، وهو علاج شائع يباع دون روشتة في تخفيف حالة غثيان الصباح كما نجحت جرعة مماثلة في وقاية بحارة دنماركيين من الإصابة بدوار البحر أثناء رحلة في بحار مضطربة دامت أربع ساعات.

لقد اكتشف الباحثون البريطانيون أن الزنجبيل قد حقق نجاحا لا يقل عما حققته العقاقير وبدون المعاناة من آثارها الجانبية، في تخفيف الشعور بالغثيان والقيء وهما أمران شائعان في أعقاب الجراحات التي تُجْرى تحت مخدر عام، كما ذكر الأطباء الدنماركيون إلى أن ثمن ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل يقدم للمرأة الحامل أربع مرات يوميا عمل على تخفيف حدة غثيان الصباح لدى النساء الحوامل اللاتي بلغت شدة الحالة لديهن حدا جعل من الضرورة إدخالهن المستشفي.

ومن الواضح ، أن الزنجبيل يعمل بشكل مباشر داخل القناة الهضمية فيتدخل في آليات لتغذية الارتدادية التي ترسل رسائل مقيئة للمخ حسبما شرح الأمر د. دانيل ماوري مدير معمل الأبحاث الأمريكي للعلاج النباتي في ليهي بوتاه.

وبرغم أن كلا من شراب الزنجبيل وشاى الزنجبيل يعملان على تهدئة معدتك إلا أن المسحوق يحقق أقوى مفعول الجرعة المعتادة حوالي نصف ملعقة صغيرة «وليس للزنجبيل آثار جانبية معلومة حسبما أضافت.

التقطي بعض القراقيش ، إن تناول عدة وجبات خفيفة غنية بالكربوهيدرات وقليلة الدسم يساعدك في التغلب على ما تشعرين به

من غثيان ولهذا إنه أمر جدير بأن تجربيه والفكرة من وراء تجربيه أنك يكون هناك على الدوام بعض الطعام سهل الهضم في معدتك على ألا تمتلئ المعدة امتلاء تاما» وهذا هو السبب في أن تناول بعض من البسكويت الهش قبل النهوض من فراشك في الصباح قد يفيدك في هذا الصدد، حسبما تضيف نيبيل.

***

86 فقدان الذاكرة

مساعدة المخ علي أداء أفضل

وبدون وجود مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية تربط بين الخلايا العصبية، فإن تلك الفجوات بالغة الدقة تصبح وكأنها الأخدود العظيم، فالمعلومات لا تستطيع عبورها للانتقال من إحدي الخلايا العبية إلى الأخرى، وهذا يعني أن الذكريات، برغم اختزانها في جميع أنحاء المخ، إلا أنها بعيدة عن متناولك.

تحويل الذكريات إلى عميدة

إن كانت الناقلات العصبية هي المادة التي تساعد في نقل الذكريات فما الذي يصنع تلك الناقلات؟ برغم أن وقود المخ الرئيسي هو الجلوكوز، فإن الخبراء يؤمنون بأن الفيتامينات والمعادن الأساسية تمثل المادة الخام للعديد من تلك الناقلات العصبية، وربما كان هذا هو جوهر العديد من مشكلات فقدان الذاكرة.

مزايا فيتامين ب٦

قررت مجموعة من الباحثين في هولندا أن ترى ماذا يمكن أن يحدث إذا أضافوا فيتامين ب٦ إلى طعام كبار السن الأصحاء، في البداية، خضع هؤلاء الرجال لاختيار ذهني اشتمل على أشياء مثل القدرة على تذكر مختلف الأشياء التي تظهر لبرهة على الشاشة وأسماء ووظائف أناس بالقائمة.

وفي ختام الأشهر الثلاثة تم اختبار الرجال مجددا، فأظهرت ذاكرات المجموعة التي تناولت بـ٦ تقدما متواضعا وإن كان واضحا لاسيما في تذكر

أحداث بعيدة الشيء المؤكد، أن الباحثيـن شعروا بأن دراستـهم تلك أيدت تناول مكملات ب٦.

تقوية المخ بفيتامين ب١٢

إن نقص فيتامين ب١٢ يسبب مشكلات الجهاز العصبي، منها ظهور نقاط يشعر فيها المرء بحرقان بالقدمين وكذا مشاكل ذهنية مثل صعوبة تذكر أحداث قريبة والقدرة على الحساب وأشياء من هذا القبيل ونقص فيتامين ب١٢ صار من المعروف أنه يغير من النشاط الموجي للمخ.

إن نقص فيتامين ب١٢ بسبب الغذاء يعد أمرا نادرا لو كان الجهاز الهضمي يعمل بكفاءة، وهذا لأن تناول بضعة مقادير صغيرة من منتجات الألبان أو البروتين الحيواني يزودك بقدر كاف من هذا العنصر الغذائي الحيوي والنظام الغذائي الوحيد الذي يعرضك لخطر الإصابة بنقص فيتامين ب١٢ هو ذلك النظام النباتي الخالص الذي تستبعد فيه تماما اللحوم ومنتجات الألبان، لكن لو كنت تسير علي مثل هذا النظام فإنه يلزمك عدة سنوات حتى تبدأ تشعر بأعراض النقص.

والحقيقة أن جميع المنتجات الحيوانية كالحليب والجبن والزبادي واللحم البقري الخالي من الشحم، تحتوي على فيتامين ب١٢.

يعتقد الخبراء أن زيادة مقدار ما تتناوله من حديد تباعد في بناء تلك الناقلات العصبية المهمة للمخ، بجانب أشياء أخرى.

من الواضح أن فيتامين ب٦ لا يمكنه أداء مهامه دون مساعدة الزنك، في غياب الزنك، لا يتكون فيتامين ب٦ في صورته النشطة داخل المخ، ونتيجة لذلك، لا تتكون الناقلات العصبية الرئيسية ليس هذا فحسب وإنما وجدت أيضا كميات كبيرة من الزنك بداخل مركز الذاكرة بالمخ، أو ما يسمي قرن آمون.

الوقاية بالتغذية

هذه النصائح الغذائية قد تفيدك في المحافظة على سلامة الذاكرة وسهولة استدعاء الذكريات.

ابتعد عن الخمر، قد يستنفد احتساء الخمور مخزون جسدك من فيتامينات ب، هناك متلازمة كاملة من أعراض نقص فيتامين ب الزنك تصيب مدمني الكحوليات مسببة فقدان الذاكرة بل تشنجات عصبية أحياناً.

ليس هذا فحسب ولكن شرب الخمر يحل أحيانا محل الطعام الصحي ومن ثم يقلل من مقادير العناصر الغذائية الأساسية التي تتناولها والكحول قد يجعل هضم وامتصاص العناصر الغذائية أمرا أكثر صعوبة.

تناول دسما أقل تبين تفاصيل لأمراض القلب أنه كلما ارتفع ضغط الدم قلت درجات المرء في سلسلة من الاختبارات الدهنية والتي من بينها اختبارات الذاكرة وتفيد النظريات التي خرج بها الباحثون عن أنه كلما ارتفع ضغط الدم تسبب ذلك في تغيرات في سرعة تدفق الدم للمخ، ومن الاستراتيجيات التي تثبت صحتها في تخفيض ضغط الدم المرتفع تناول غذاء لا تزيد فيه نسبة السعرات الحرارية الآتية من مصادر دهنية علي ٣٥٪.

***

87 فيروس نقص المناعة البشرية

التغذية الجريئة تطيل العمر

كانت إحدي أخصائيات التغذية التي تقيم في مدينة شيكاغو تحاول تحديد موعد بالهاتف مع شخص في حاجة إلى خبرتها قالت له: حسنا يوم الأربعاء سأكون في شيكاغو، والخميس في تشارلوت، أما الجمعة فأعتقد أني سأكون في منطقتك، والاثنين سوف أكون في إنديانا بوليس....

إنها د. كاد فيلدر – جاردنر المرأة التي يرغب كل من أصيب بفيروس نقص المناعة البشرية HIV في مقابلتها إنها تعمل مدير خدمات كاتنج إيدج الاستشارية ومقرنا شيكاغو وهي مجموعة من أخصائي التغذية الذين يستعينون بخبرتهم في إنشاء برامج غذائية لعلاج HIV ومتابعة تلك البرامج المخصصة للمستشفيات والصناعات والأفراد في جميع أنحاء البلاد، وهي التي تسعي جاهدةلخلق فارق في حياة أولئك الذين أصيبوا بعدوي فيروس HIV وهو الفيروس الذي يدمر جهاز المناعة ويسبب مرض الإيدز.

وفيلدز – جاردنر متوقدة النشاط ويتحدث الأطباء عنها بكل احترام، وأولئك الذين تظهر نتيجة تحليل HIV يتحدثون عنها بكل تبجيل ويمكنها أن تقرأ تقارير المعمل بنفس الطريقة التي يقرأ بها سمسار بورصة وول ستريت أسهم داو – جونز ليعرف اتجاهاتها، وتملك من المعلومات ما يجعلها تساعد الناس على النجاة من ذلك المرض المهلك.

وتبين الدراسات أن أغلبية أولئك الذين تظهر نتائج الاختبار HIV إيجابية عليهم، غالبا ما يعانون من نقص كبير في عدد وفير من الفيتامينات

والمعادن في مراحل المرض المختلفة، غير أن التحديد الدقيق لما يعنيه هذا وكيفية إصلاحه حول فيلدز – جاردنز وزملائها في وحدة رعاية مرضى HIV إلي ما هو أشبه بالفتيشن الطبيين، تقول د. فيلذر – جاردنر الغالبية العظمى منا في وحدة رعاية مرضي.(HIV لا نجد وقتا للجلوس على المقاعد).

فعلى سبيل المثال، توصلت دراسة أجريت بجامعة ميامي على ١١٢ رجلا وجد أنهم إيجابيو الفيروس HIV أن ٦٧٪ منهم كانوا يعانون من نقص في عنصر غذائي واحد على الأقل، في حين كان ٣٦٪ منهم يعانون من نقص في أكثر من عنصر وكان ٣٠٪ منهم يعانون من نقص في فيتامين ب٦، و ٣٠٪ آخرون من نقص بالزنك و٢٠٪ من نقص بفيتامين هـ و ١٦٪ من نقص فيتامين أ و ١١٪ من نقص فيتامين ب ١٢.

ولم يعانِ أي من هؤلاء الرجال من أية أعراض للنقص الغذائي، الإعياء أو فقدان الذاكرة، على سبيل المثال، والغالبية العظمي منهم كانوا يتناولون غذاءً متوازنا وفر لهم جميع المقادير الغذائية الموصى بها، كثير منهم أيضا كان يتناول مكملات غذائية غير أنه عندما قام الباحثون بقياس نسبة فيتامين ب١٢ على سبيل المثال، لم يتمتع من بين هؤلاء الرجال بالمستويات المثالية من فيتامين ب١٢ سوي أولئك الذين تناولوا جرعة بلغت ٢٥ ضعف المقدار الغذائي الموصى به.

جسد لا يمكنه المقاومة

لماذا يعاني جسد تغذّى غذاء سليما من نقص فيما يقرب من ستة عناصر غذائية؟

التغذية عند مرضى الايدز أمر معقد ففي بعض الحالات قد يُتْلف الفيروس بشكل غير مباشر جدار الأمعاء، وهو ما قد يجعل من الصعب على

الجســم امتصاص العناصر الغذائيـة، ويعلـم الاطبـاء أن الميكروبات الانتهازيـة مثل الفيروسـات والبكتريا المعـوية القادمـة مـن أطعمـــة غـير مطهـــوة جيـدا، شائعـة لدى حامل فـيروس HIV وقـد تـؤثر أيضـا علـي قـدرة الجســم علـي امتصاص العناصر الغذائية كذلك فان الإسهال الناجم عن تناول عقاقير دوائية، وسوء الامتصاص وكذلك التغيرات الأيضية الناجمة عن مرض آخر بالكبـد أو البنكرياس، (وهي أمراض كثيرا ما نراها لدى حـاملي الفـيروس) HIV جميعهـا تسهم أيضا في خفض مستويات العناصـر الغذائيـــة بالـدم، ومـا يزيـد الموقـف تعقيدا أن الجســم على ما يبدو يزيد من معدل الاستفادة من العناصر الغذائيـة، بل قد يستفيد منها في الواقع بطريقـة مختلفة.

جميع هذه العـوامل تعمل على تفاقـم حالة سوء التغذيـــة إلى ثـلاث نتـائج رئيسية تؤثر على حاملي الفيروس ، فســـوء التغذيـــة يســـهم في فقـدان الـوزن الذي كثيرا ما يؤدي إلى حالـة النحافـة المرضيـة وفيها يفقد الإنســان أكثـر مـن ١٠٪ من إجمـالي وزن جسده، وغالبا ما يكـون الفقد في العضلات الخاليـة مـن الشحـوم، وقد تنقص من فعاليـة العقاقير المقصود منها إطالة العمر، أو قد تزيد من سميـة عقاقيـر أخرى كما أن سـوء التغذيـة قد يدمر خلايا جهـــاز المناعـــة التي تعرضت بالفعـــل للدمـــار وأي عـدوي ميكروبيـة انتهازيـة أخـري هـي مكلفـة بمكافحـة فيروس والسرطانات التي كثرا ما تحـاول كسـب مـوطئ قـدم أثنـاءغـزو فيروس HIV للجسـم.

تقـول فيلدز – جارنز -: أي نوع من سـوء التغذيـــة يمكنـــه أن يســـهم في تقافـم الخلل الوظيفي المناعي.

نقص فيامـين ب٦ على سبيل المثـال قـد يقلـل مـن عـدد الخلايـا القاتلـة الطبيعيـة المتوفرة بجهـاز المناعـة والتي تهاجـم الفيروسـات الغازيـة، وهو يقلـل

بشكل وهي خط الدفاع الأول لجهـاز المناعة مباشرة من عدد الخلايا ، إنـه منـذ أول هجوم للفيروس على خلايا المناعة ضد فيروس فى عينة الدم كوسيلة لتتبع مدى يستطيع الأطباء حساب عدد الخلايا.

قوة الجهاز المناعي للشخص فى مقاومة غزو الفيروس.

درس البيتا كاروتين

على الرغـم من أن سـوء التغذيـة أمر شائع لدى حاملي فيروس HIV إلا أن هنـاك بون شاسع بين أزراء الأطبـاء يتعلق بسبب حدوثـه وحـول ما ينبغـي القيـام به حياله.

تقـول فيلدذ – جاردنر: برغـــم أنـه قـد يبـدو بـديهيا أن أي نقـص ينبغـي علاجـه فإننا لا نعلـم ماإذا كان هناك هدف من وراء هذا الـنقص، ولهـذا فإنـه ينبغي علينا أن نمضي في العلاج بحـذر، وعلينـا أن نلعـب دور المفـتش السـري، ونستعمل أسلـوب التجربـة والخطأ، ثم نراقب النتائج عن كثب بتحاليـل الـدم المناسبـة وغيرها من الاختبارات المعمليـة.

لقد كشفت الدراسات التي أجريت بجامعـة أوريجـون للعلـوم الصحيـة، ببوتلانـد، علـى سـبيل المثـال إن مسـتويات مركبـات الكاروتينويـدات، وهـي اللوتيـن والألفا كاروتيـن والبيتـا كريبتوزانثين والبيتا كاروتيـن الأكثر شهرة منه تقل في بدايـة العدوي بفيروس HIV وأنه كلمـا تقـدم سـير المـرض زاد مقـدار انخفاض مستويات تلك العناصر الغذائيـة.

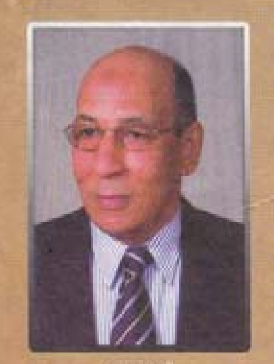
ولما كان من المعروف عن الكاروتينويدات أنها ترفع مـن مستــويات المـواد الكيماويـة التي قد تفيد في مقاومـــة الآثـار المـدمرة لفـيروس HIV فـإن المنطـق يفرض بالتالي عليك أن تقـوم بكـل مـا في اسـتطاعتك أن تقـوم بـه مـن أجـل

الارتقاء بمستويات هذه المواد الكيماوية إلى أعلى قدر ممكن، ولو أدى الأمر إلى تناول مكملات البيتا كاروتين، غير أن الأمر قد لا يكون كذلك فالباحثون في أوريجون قاموا بذلك تحديدا واكتشفوا أنه قد تكون هناك مجموعة واحدة من حاملي فيروس HIV يفيدها البيتا كاروتين ومجموعة فرعية يضرها بالفعل البيتا كاروتين والمشكلة انه ما من أحد يستطيع أن يقول مَنْ ينتمي إلى أي من المجموعتين.

فأجساد أولئك الذين أصيبوا بمرض معين لا تستعمل العناصر الغذائية بنفس الطريقة التي تستعمل بها أجساد الأصحاء من الناس، حسبما تفسر الأمر فيلدز – جاردنر.

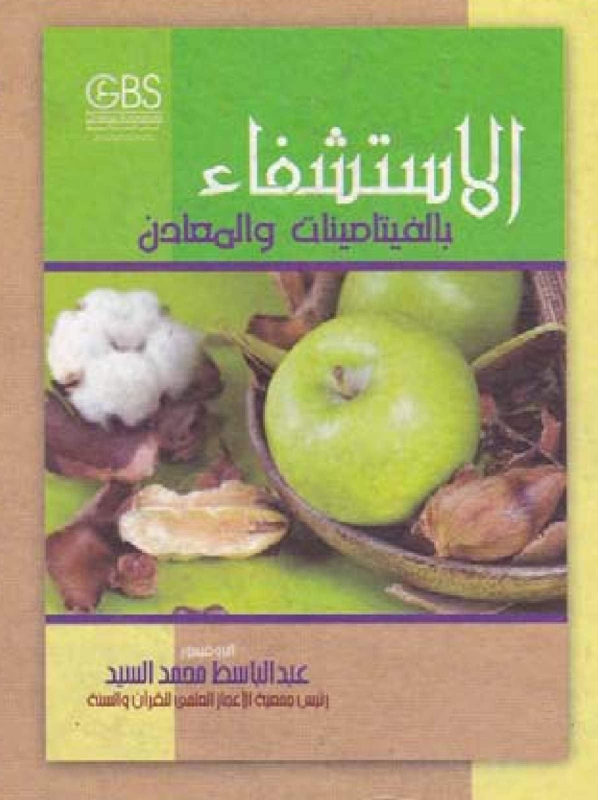
فالأصحاء مثلا، يتحول لون بشرتهم إلى اللون البرتقالي إذا تناولوا من البيتا كاروتين أكثر مما تستهلكه أجسادهم، وعلى حد قول د. فيلدز – جاردنر – لقد جاءتنا تقارير لحالات أناس بدت عليهم علامات التسمم، والتي من بينها ارتفاع مستويات الجلسريدات الثلاثية، دون أن تتحول بشرتهم إلى اللون البرتقالي و يعد مبعثا على القلق لدى أناس يعانون من مشاكل البنكرياس ، الجلسريدات الثلاثية جزئيات دهنية توجد بالدم وهي من العلامات التي نتعرف بها وتشخص بها أمراض القلب.

* * *





البروفيسور
عبد الباسط محمد السيد
رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة





Gheras Bookstore
العنوان بجمهورية مصر العربية، 360 ش الأهرام - الدور الثاني - مكتب
تليفاكس: +2 02 5830766 ت: 010 7647742
gheras_eg@hotmail.com
www.gheras.com
www.alfa.com